№22 (472) октябрь–ноябрь 2014

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Какой хлеб полезен диабетику

Тыквенный мёд – бальзам для печени

При глаукоме поможет морковь со сметаной

Называем адрес

КУБАНЬ В ТРОЙКЕ ЛИДЕРОВ

В Краснодарской краевой клинической больнице №1 им. профессора С. В. Очаповского сделано около 480 операций по пересадке донорских органов, в том числе 252 — почек, 129 — сердца, 3 операции по пересадке одновременно поджелудочной железы и почки, 1 — поджелудочной железы и печени, сделано 92 пересадки печени. Для жителей Кубани эти операции выполняются бесплатно.

По количеству проведенных трансплантаций органов эта больница входит в тройку лидеров страны. Впереди только Федеральный научный центр трансплантации и искусственных органов им. академика В. И. Шумакова и НИИ скорой помощи им. Н. В. Склифосовского. Сегодня в клинической больнице №1 выращивают трахею и создают искусственное легкое. Хирурги краевой клиники уже провели 6 пересадок искусственно выращенной трахеи.

КРИОБАНК СТАНЕТ МЕЖДУНАРОДНЫМ

Банк стволовых клеток открылся во Владивостоке. С его помощью врачи смогут помогать диабетикам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями и детям, больным лейкозом. Когда в криобанке будет накоплена тысяча образцов, он станет международным и сможет обмениваться образцами с другими подобными учреждениями. На сегодняшний день в России есть всего один криобанк — Поволжский центр клеточных технологий.

Знаете ли вы, что...

Гибель болельщиков во время футбольных матчей стала едва ли не обычным явлением. В России на стадионах умирают до 30 болельщиков в год — это мужчины среднего возраста, здоровые и крепкие, ранее никогда не обращавшиеся к кардиологу. Но когда команда забивает очередной гол, от волнения резко сужаются сосуды, и сердце может остановиться.

Новости

ДОСТАТОЧНО СДАТЬ КРОВЬ

Томские ученые разработали прибор для ранней диагностики рака легкого. Сейчас рак легкого занимает первое место по распространенности среди онкозаболеваний, при этом диагностируется нередко с ошибками и довольно поздно, это затрудняет лечение. Новый прибор способен распознавать рак еще на молекулярном уровне, когда другие методы диагностики бессильны. При этом точность диагностики составляет 75%. Для этого пациенту достаточно сдать кровь.

В ВЫХОДНЫЕ ЕДИМ, В БУДНИ — СБРАСЫВАЕМ

Люди худеют в будние дни и толстеют в выходные. Это естественно, поскольку в выходные у них больше свободного времени, вот и съедается больше пищи, чем обычно. Диетологи считают, что это помогает людям дольше держаться на диете. При этом важно не сколько вы набрали за выходные дни, а сколько сбросили за трудовую неделю.

ИЗЮМ БОРЕТСЯ С КАРИЕСОМ

До недавнего времени изюм считали вредной для зубов пищей, ведь ягоды содержат много сахара и прилипают к зубам. Новое исследование провели индийские ученые: они доказали, что в изюме есть особые вещества, которые препятствуют разрушению эмали и останавливают рост вредных бактерий, вызывающих кариес и заболевания десен.

■ ЧЕМ СТАРШЕ ЧЕЛОВЕК, ТЕМ БОЛЬШЕ У НЕГО ДРУЗЕЙ-МЕДИКОВ.

■ ВАХТЕРША, КОТОРАЯ ЗАКУПАЕТ БАХИЛЫ ПО 20 КОПЕЕК, А ПРОДАЕТ ПО 20 РУБЛЕЙ, ПОЖЕРТВОВАЛА 10 МИЛЛИОНОВ НА РЕКОНСТРУКЦИЮ БОЛЬНИЦЫ, ЧТОБЫ ЕЕ НЕ ЗАКРЫЛИ.

■ ЕСЛИ В КАБИНЕТЕ ЗВУЧИТ ТИХАЯ МУЗЫКА, ЗНАЧИТ, БОЛЬНОМУ ПРИДЕТСЯ РАЗДЕТЬСЯ.

За жизнь парня все боролись

В Омске на 16-летнего подростка обвалилась стена старого кирпичного строения.

Юноша получил множественные переломы ребер и ключицы, а главное — смертельно опасную травму правого легкого: разрыв бронха. Спасти молодого человека было сложно. И все же... За операционный стол встали врачи областной детской клинической больницы: анестезиолог, торакальный хирург, травматолог, эндоскопист. Им удалось собрать в единое целое практически раздавленное легкое и восстановить костный каркас грудной клетки. Борьба за жизнь прооперированного парня продолжалась несколько суток. Сейчас он вышел из кризисного состояния.

Почти подвиг

Не навреди — **Авторитеты дают советы**

Как предупредить осеннее обострение язвы

ВЕСНОЙ И ОСЕНЬЮ У ТЕХ, КТО ПРЕДРАСПОЛОЖЕН К ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ, НЕРЕДКО ПРОИСХОДИТ ЕЕ ОБОСТРЕНИЕ. ВНЕСИТЕ НЕКОТОРЫЕ КОРРЕКТИВЫ В СВОЙ РАЦИОН.

Ешьте пищу, содержащую растительную слизь

* Отваривайте овсянку, рис, ячневую крупу, заваривайте льняное семя. Они заменят недостаток естественной слизи, что бывает у людей, страдающих язвой желудка.

* День начните с молочной каши из хлопьев «Геркулес Экстра».

* В овощные супы добавляйте крупы, вашему желудку не повредит и рассольник.

* 2-3 раза в неделю перед завтраком ешьте распаренное льняное семя: вечером положите в термос 1 ст. ложку льняного семени, залейте кипятком, а утром съешьте распаренный желеобразный продукт — он очень полезен! Можно добавить в него немного молока, но если хотите избежать лишних килограммов, обойдитесь без сахара.

Ешьте 5-6 раз в сутки, чтобы соляная кислота нейтрализовалась пищей и не воздействовала на слизистую желудка.

Откажитесь от овощей и фруктов с грубой клетчаткой

Кабачки, патиссоны, цукини, тыква — прекрасный гарнир к рыбным и мясным блюдам. Клетчатка овощей выводит избыточный холестерин, содержащийся в мясе и особенно в субпродуктах. Однако будьте осторожны с сырым луком и чесноком. А вот редька, редис, репа, хрен, черемша не для вас.

Эти продукты связывают избыток кислоты

Яйца всмятку, мясные и рыбные блюда, молоко, сыры («Адыгейский», «Суздальский» и другие мягкие), а также плавленый сыр.

Но настоящим лечебным блюдом считается пресный творог, который ранней осенью желательно включать в меню 2-3 раза в неделю. Рецепт его прост: в 1 л только что вскипевшего молока добавляют 1/2 л кефира. После охлаждения откидывают на сито или марлю — и творог готов.

Ограничьте кислое

Яблоки выбирайте сладких сортов (типа «Голден»). Хороши нектарины, сладкие сливы и персики.

Избегайте длительных перерывов между едой

Перейдите на 4-5-разовое питание малыми порциями. Утром — десертная тарелка овсяной каши, яйцо всмятку и чашка кофе со сливками. На второй завтрак фруктовый салат, заправленный сладким йогуртом, на обед — половина тарелки супа из цветной капусты, телячья отбивная и 1/2 стакана свежеотжатого сока моркови. На полдник — компот из свежих сладких ягод или фруктов. На ужин — отварная рыба жирных сортов с картофелем (не более 100-150 г), 2/3 стакана ряженки. На ночь — стакан горячего или теплого молока.

Не переживайте на голодный желудок

У вас под рукой даже на работе всегда должна стоять 200-граммовая упаковка с молоком или некислым кефиром и коробка с белыми домашними сухариками. Перед любым волнующим мероприятием заранее перекусите. Нет времени пойти на обед — на помощь придут те же припасы.

А. Н. Варламова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Цифры и факты

* Считается, что яблоки тонизируют лучше, чем кофеин. Одно яблоко даже может заменить чашку кофе.

* Этот фрукт помогает бросить курить. Один из способов избавления от этой вредной привычки — на 3 дня перейти на яблочную диету, включая в рацион зеленый чай.

* Самое полезное в яблоке — кожура. Именно в ней содержится больше всего клетчатки. Поэтому их нужно есть неочищенными (импортные фрукты перед употреблением надо тщательно помыть и как следует потереть жесткой щеткой).

* Ежедневное употребление 3 яблок в день — хорошая профилактика многих заболеваний.

* Яблоки идеальны для тех, кто следит за фигурой: в 100 г зеленых фруктов содержится 35 ккал, в красных — 45 ккал. А вот сушеные яблоки калорийны: в 100 г содержится примерно 250 ккал.

Не забывайте принимать лекарства

Это чревато серьезными проблемами и даже может привести к смерти.

1 На дверцу кухонного шкафа или на холодильник можно прикрепить записки-напоминалки. Туда вы обязательно посмотрите и утром, и днем, и вечером.

2 О необходимости принять таблетки попросите напоминать одного из членов семьи. Желательно, чтобы он жил вместе с вами.

3 Сейчас в аптеках продаются таблетницы. Если такая лежит у вас в сумке, ящике или на прикроватной тумбочке, то, взглянув на нее, вы тоже вспомните о своевременном приеме таблеток. В продаже есть даже таблетницы с будильником.

4 Самый простой способ: зачеркивать крестиком дни в календаре. Тем более практически каждый человек утром забывает, какой сегодня день, и обязательно смотрит на календарь. Если на нем нет зачеркивания, сразу вспомните о непринятой таблетке. Этот способ особенно подходит тем, кому лекарства назначены не ежедневно.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК С ПОВЫШЕННЫМ ДАВЛЕНИЕМ ЗАБЫВАЕТ ВЫПИТЬ ЛЕКАРСТВО, ЭТО НЕРЕДКО ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ИНСУЛЬТОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Зрение падает. Что делать?

* Известный ученый М. Носаль писал: «Я наблюдал у одной больной поразительное действие очанки, и это дает мне право прийти к заключению, что очанка в смеси с другими травами дает положительные результаты (больная прикладывала к закрытым глазам тампоны с отваром очанки)».

* При любых нарушениях зрения и взрослым, и детям полезно употреблять в пищу как можно больше темных ягод — виноград, чернослив, чернику, смородину. Все они содержат незаменимые для глаз полезные вещества.

* Лучшее средство для восстановления зрения — черника. Чтобы повысить остроту зрения, принимайте ее по 40-50 г 2 раза в день. А лучше приготовить смесь ягод с сахаром: на 1 кг черники — 1,2 кг сахара. Храните в холодильнике и употребляйте по 1 ст. ложке 3 раза в день между приемами пищи. Но имейте в виду, что черника вызывает запор.

* Хорошо промывать глаза настоем шиповника коричного.

* Делайте гимнастику для улучшения зрения: не поворачивая головы, посмотрите до предела вправо, затем влево (по 4 раза); закройте глаза на секунду и резко откройте.

* Соберите созревшую бузину, оборвите плодоножки, пропустите через мясорубку, смешайте с сахаром (на 1 кг бузины — 1,5 кг сахара). Выложите в банки, закройте полиэтиленовыми крышками и храните в холодильнике. Принимайте по 2 чайн. ложки несколько раз в день, запивая стаканом воды.

* Точки, отвечающие за зрение, находятся на мочке уха. Разминайте ее 10 секунд не менее 5 раз в день. В результате снимается усталость, глаза начинают «дышать» и обильно омываться слезой.

* Народный артист России Ю. Д. Куклачев рассказывал: «Благодаря гимнастике для глаз по системе Норбекова у меня восстановилось зрение. А ведь носил очки. Упражнения самые простые — движения глазами по часовой стрелке и обратно, потом движения влево и вправо и как бы рисуя цифру 8. Выполнять их нужно без напряжения по 10-15 раз».

* Если зрение падает после нервного потрясения, сварите вкрутую яйцо, разрежьте пополам, выньте желток, а горячим белком, пустой серединой, как бы накройте глаза, не касаясь самого глаза.

* Для остроты зрения 150 г порошка имбиря залейте 0,8 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке с водой 2 раза в день за 30 минут до еды.

На каждый день

Чтобы снять напряжение в шее и глазах после долгой зрительной нагрузки, закройте глаза и, используя нос как ручку, пишите им в воздухе что-нибудь. Что именно писать? Вспомните алфавит и напишите названия городов, начинающиеся на буквы алфавита по порядку (на столько букв, на сколько сможете вспомнить). Например, А — Астрахань, Б — Брянск, К — Калуга... В следующий раз, чтобы не было скучно, пишите названия стран, цветов, камней, профессий, продуктов. К тому же такие упражнения улучшают память. Пишите носом, как только почувствуете, что глаза устали, а шея затекла.

Полезно знать

РЕЗКОЕ пробуждение во время сна так же негативно сказывается на здоровье, как и недосыпание. Резкий звонок телефона среди ночи заметно ухудшает настроение, человек хуже ориентируется в пространстве, чувствует себя уставшим.

ФИЗИЧЕСКИЕ упражнения повышают разнообразие полезных бактерий в кишечнике, которые, в свою очередь, снижают риск ожирения. К этому выводу пришли ирландские исследователи. Кстати, в кишечнике у человека живут триллионы разных бактерий.

ПОЗДНИЕ роды делают женщин долгожительницами и замедляют старение, считают ученые. Согласно исследованиям женщины, которые родили своего первого ребенка в 33 года, в 2 раза чаще доживают до 95 лет в отличие от тех, кто в последний раз рожал в 29 лет.

СТАЛО популярным увеличивать грудь с помощью пересадки собственного жира. Но эти операции опасны. Жир из живота и ягодиц, который пересаживают в грудь, имеет особую структуру и после переноса в другую область тела может повести себя самым неожиданным образом.

Ноготки глазам помогут

У меня часто бывает конъюнктивит, глаза слезятся, краснеют и воспаляются. Сначала я покупала в аптеке капли, которые выписывал врач, но они помогают только при конъюнктивите. А как справиться с воспалением? Но я все-таки нашла способ. 1 чайн. ложку соцветий ноготков заливала 1 стаканом кипятка, укутывала и настаивала полчаса. Затем процеживала и промывала глаза, делала примочки и компрессы.

И. Н. Жуковская, Воронеж

Чай с чередой пью от простуды

Рекомендую проверенный лично мной и на многих знакомых рецепт от простуды. Нужно заварить 4 ст. ложки травы череды 1 л кипятка и пить в течение дня и на ночь в теплом виде. Простуда проходит буквально за сутки. А у кого сердечные отеки или переломы, пить настой этой травы нужно ежедневно. Кстати, от него и ноги под гипсом будут без отеков и синевы.

И. И. Чередниченко, Приморский край

Лекарство ввели мимо вены...

Мне внутривенно ввели хлористый кальций, прокололи вену, лекарство ушло под кожу. Медсестра наложила повязку с мазью Вишневского и отправила домой. Через 4 часа я не знала, куда деваться от боли. Укол делали в область запястья, а руку ломило почти до плеча, пальцы потеряли чувствительность. В аптеке предложили бальзам «Спасатель». Намазала — боль утихла, а через пару часов опять начало ломить. Тогда взяла зубную пасту «Поморин», пропитала ею марлю, наложила на руку, сверху — целлофан и забинтовала. Делала так утром и вечером. Лечение помогло, но чувствительность пальцев восстановилась только через 3 месяца.

М. Н. Куракова, Алтайский край

Как избежать несчастья — *Кое-что новенькое*

Смерть в колыбели

АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ ИЗОБРЕЛИ УСТРОЙСТВО, КОТОРОЕ МОЖЕТ СПАСТИ МАЛЫШЕЙ ОТ СИНДРОМА ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ.

Причины трагедии

Речь идет об остановке дыхания практически здорового ребенка в возрасте от 1 до 6 месяцев. Как правило, это наступает во сне, поэтому заболевание даже окрестили «смерть в колыбели». Причины его до конца не установлены. Предположительно трагедия случается, если кислорода в легкие поступает недостаточно.

Так вот: ученые изобрели устройство типа детских носочков. Аппарат непрерывно анализирует сердцебиение, ритм дыхания и уровень кислорода, поступающего в кровь малыша. При резком изменении одного из параметров срабатывает сигнал тревоги. Очень важно среагировать в первые секунды нарушения ритма дыхания у младенца. Ведь в большинстве случаев достаточно быстро подойти к кроватке, взять ребенка на руки, слегка пошлепать по попке или спинке, чтобы дыхание нормализовалось. Часто младенцы гибнут из-за неудачной позы или сползая под одеяло, перекрывающее доступ воздуха. А уставшие родители в это время спокойно спят рядом. Если вовремя поднять их по тревоге, то можно избежать несчастья.

Что повышает риск внезапной смерти у малышей:

* сон на животе;
* излишнее укутывание, перегревание;
* слишком мягкий матрац в детской кроватке;
* болезни матери во время беременности;
* курение матери, алкоголь или наркотики;
* малый (меньше 1 года) промежуток между беременностями или имевшие место выкидыши;
* осложненные (при тазовом предлежании плода) или длительные (более 16 часов) роды;
* проблемы развития, недоношенность;
* неспособность брать грудь;
* раннее искусственное вскармливание;
* сон в отдельном от родителей помещении.

Что снижает этот риск:

* сосание во сне пустышки;
* сон в одной комнате с родителями (но не в одной постели);
* отсутствие дородовых стрессов у матери;
* отсутствие контакта ребенка с табачным дымом;
* грудное вскармливание;
* если ребенок во время сна не перегрет.

Кофейный перекур

Кофе и сигарета... С ними многие люди начинают свой день, отвлекаются от рутинной работы, встречаются с друзьями, мечтают, размышляют, вспоминают, плачут...

На самом деле «кофейный» перекур — не самый лучший способ сосредоточиться или расслабиться. Такое сочетание подрывает здоровье. Как оно действует на разные органы?

Сосуды. Кофейно-сигаретный тандем — злейший враг сосудов. Регулярные перекуры с чашкой кофе — одна из причин снижения их эластичности. А проблемы с сосудами, как известно, провоцируют инфаркт и инсульт.

Сердце. Кофе и сигарета — двойной удар по этому жизненно важному органу. Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов, а кофеин снижает эластичность аорты и увеличивает вязкость крови. А это может стать предпосылкой для инсульта.

Желудок. Сочетание кофе и сигареты — убийственная для желудка связка. Особенно по утрам и на голодный желудок. Гастрит и язва — самые невинные последствия такой привычки.

Печень. Кофеин разрушает печень — это общепризнанный факт. Курение уменьшает способность этого органа обезвреживать токсичные вещества.

Зубы. Кофе и сигарета — сокрушительный удар по зубам. Кофе приводит к образованию зубного налета, появлению желтизны и пятен на эмали. Курение всячески способствует разрушению зубной эмали. Итог: после нескольких лет неспешных кофейно-сигаретных ритуалов о здоровых зубах можно забыть.

Кожа. Курение приводит к появлению морщин и капиллярных сеток, ухудшает цвет кожи, замедляет заживление ран. Особенно опасен этот тандем для обладателей тонкой, чувствительной кожи.

* Лечение ВИЧ-инфицированных людей состоит из трех сильнодействующих препаратов. Заболевание не излечивается, но вирус не размножается и главное — не переходит в СПИД. Много лет назад у женщин с диагнозом ВИЧ не было надежды стать мамами. Теперь, чтобы ребенок родился здоровым, беременные должны принимать лекарства. И тогда шанс родить ребенка без ВИЧ — 98%.

* В США и Канаде проведено крупное исследование о продолжительности жизни людей с ВИЧ-инфекцией. Оно охватило почти 23 тыс. человек, получающих антиретровирусную терапию. Выяснилось: продолжительность жизни ВИЧ-инфицированных, получающих своевременное лечение, составляет более 70 лет!

* При раннем обращении к врачу жизнь ВИЧ-инфицированных почти не отличается от жизни здоровых людей.

* При своевременном и качественном лечении от ВИЧ в высокоразвитых странах уже не умирают. Но если не получать терапию, ВИЧ перейдет в СПИД, и тогда уже медицина бессильна.

ВИЧ сегодня уже не приговор

При раннем обращении к врачу жизнь ВИЧ-инфицированных почти не отличается от жизни здоровых людей.

Сам себе диагност

Во рту сладкий привкус

Он может быть симптомом сахарного диабета. В первую очередь надо обратиться к эндокринологу.

Для диабетика характерны также:

* постоянная сильная жажда;
* частые мочеиспускания с большим количеством выделяемой мочи;
* сильный голод, но хотя человек много ест, заметно теряет в весе (диабетики старшего возраста при сахарном диабете II типа, наоборот, страдают избыточной массой тела);
* при сахарном диабете человек слаб, плохо переносит физические нагрузки;
* нарушено зрение, больной жалуется на белую пелену перед глазами;
* из-за расстройства кровообращения при диабете дольше и тяжелее заживают раны;
* иногда первым сигналом о заболевании диабетом вместе со сладким привкусом во рту становятся боли в области сердца;
* нарушенное кровообращение в стопах проявляется онемением, покалыванием и другими неприятными ощущениями в ногах.

Иногда при сахарном диабете у человека нет никаких жалоб, кроме сладкого привкуса во рту, но на это не все обращают внимание и не торопятся к врачу. А болезнь прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям.

Другие причины сладковатого привкуса во рту:

* сильные стрессы и депрессия. В такие моменты жизни усиленно работают гормоны стресса — это приводит к повышению уровня глюкозы в крови;
* употребление в пищу большого количества сладостей;
* заболевания полости рта. Некоторые микроорганизмы, которые размножаются на зубах, языке и слизистой оболочке рта, выделяют вещества, имеющие сладкий вкус;
* отравления некоторыми веществами, например пестицидами;
* кисло-сладкий привкус во рту может быть симптомом заболеваний желудка, печени, поджелудочной железы, кишечника. Если есть проблемы в работе желчевыводящей системы, возможен горько-сладкий привкус;
* сладковатый вкус во рту бывает у некоторых курильщиков, недавно отказавшихся от сигарет.

Собираем жёлуди

● **При туберкулезе** очистите желуди от кожуры, прожарьте в духовке до легкого покраснения, измельчите, 3-4 чайн. ложки порошка залейте 2 стаканами кипятка, дайте постоять, пейте по 1 ст. ложке до обеда длительное время. Можно добавить в состав молоко и мед.

● **Диабетикам** полезно принимать по 1 чайн. ложке порошка из высушенных желудей 2 раза в день: утром, за час до завтрака, и перед сном.

● **При пролежнях** поможет желудевое масло. Стакан зрелых желудей без кожуры измельчите в мясорубке, залейте прокипяченным растительным маслом на палец выше слоя желудей. Настаивайте в темном месте, периодически перемешивая, через 40 дней мазь процедите и используйте.

Запомните: сырые желуди для человека опасны, так как содержат ядовитое вещество кверцетин. Однако при вымачивании или обжаривании желудь становится безвредным и съедобным.

Живём с диабетом

Накопала корней лопуха и выжала сок

В прошлом году, когда у меня начал подниматься уровень сахара, я накопала корней лопуха, измельчила их и выжала сок. Принимала его по 15 мл 3 раза в день, разводя в 250 мл холодной кипяченой воды. Через неделю сахар пришел в норму. Еще очень хорошо при сахарном диабете мне помогают дубовые желуди. Их нужно собрать в экологически чистом месте, отдаленном от асфальтированных дорог. Я их подсушиваю в горячей духовке очень осторожно, чтобы не сжечь, а затем перемалываю в порошок. Принимаю его по 1 чайн. ложке, запивая кипяченой холодной водой: утром — натощак, в обед — перед едой и вечером — перед сном. Когда надо прекратить прием лекарства, определяю по анализам крови.

И. В. Емельяненко, Воронеж

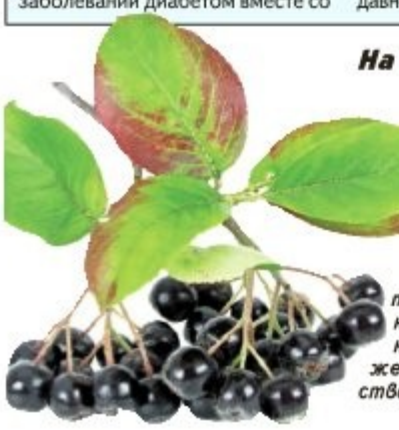
Хороший рецепт от трофических язв

Это средство поможет диабетикам справиться с трофическими язвами. Измельчите до кашицы, а затем смешайте по весу 5 частей семенной середины тыквы, 3 части белого лука, 2 части листьев подорожника и все истолките в ступке до однородной массы. После этого разотрите в порошок несколько таблеток стрептоцида, обильно присыпьте им раны и прикройте марлей. Сверху марли наложите приготовленную смесь, прикройте компрессной бумагой и зафиксируйте повязкой. Процедуру делайте на ночь, а утром компресс снимите. Уже после первого раза язвочки станут розовыми и чистыми. Сделайте несколько таких процедур, и трофические язвы затянутся.

И. Н. Зайцева, Кемеровская обл.

На приёме у терапевта — *Авторитеты дают советы*

Коварное давление



ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ
СЪЕДАЙТЕ В ДЕНЬ 1 СТАКАН СВЕЖИХ ПЛОДОВ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ.

ХВАТИТ ПИТЬ ЛЕКАРСТВА?

Принимал препараты по поводу высокого артериального давления. Сейчас давление нормализовалось. Может, прекратить пить лекарства?

Иван Николаевич, Саратовская обл.

Ни в коем случае! Артериальная гипертензия — это состояние, которое невозможно вылечить медикаментами, они лишь помогают контролировать заболевание. Если врач прописал медикаментозное лечение, надо принимать лекарство до тех пор, пока он его не отменит. Самостоятельное снижение дозировки препарата или его отмена может снизить эффективность лечения. Иногда может быть и синдром рикошета, когда после отмены препарата артериальное давление резко возрастает. Принимая таблетки, важно не забывать о здоровом образе жизни: увеличить потребление фруктов и овощей, ограничить жиры, заниматься физическими упражнениями и избавиться от вредных привычек.

Чтобы снизить давление, приложите к стопам обеих ног марлю, смоченную в уксусе. Но не злоупотребляйте процедурой.

ПУЛЬС РЕДКИЙ, ДАВЛЕНИЕ ВЫСОКОЕ...

Когда просыпаюсь, пульс 42-46 ударов. В течение дня пульс становится 60 ударов в минуту, а вот давление поднимается до 140/90. Сижу на строгой диете, чтобы снизить холестерин. Принимаю таблетки «Липримар» (по 10 мг в сутки).

Никита, Хабаровск

Повышение артериального давления до 140/90 расценивается как I степень артериальной гипертонии. Кто назначил вам «Липримар»? Этот препарат нельзя принимать без предварительной консультации со специалистом. Обратитесь к терапевту, который порекомендует вам правильное лечение.

ДАВЛЕНИЕ ОКАЗАЛОСЬ ПОВЫШЕННЫМ...

В аптеке мне предложили измерить давление, и оно оказалось повышенным. Мне сказали, что, по-видимому, у меня гипертония и нужно поспешить к врачу. Но чувствую я себя прекрасно и признаков этой болезни никогда не ощущала. К врачу так и не пошла.

О. Голубева, Новгородская обл.

Показаться доктору вам необходимо. В том-то и беда, что многие люди уверены, что при повышенном давлении болит голова, появляются головокружение, тошнота. Эти симптомы могут быть признаками не только гипертонии, но и сопутствующих заболеваний. Не измерив давление, нельзя сказать, что оно нормальное. Гипертонию нередко называют «немым убийцей», потому что большинство людей не чувствуют, когда у них повышается давление.

В. Г. Усатова, терапевт, кандидат медицинских наук

На каждый день

* Привести в норму пониженное давление и справиться с головокружением поможет настойка женьшеня — 1 г корня женьшеня на 10 г спирта. Настойку принимайте по 20 капель за 30 минут до еды 3 раза в день.
* При гипертонической болезни принимайте по 50 мл сока аронии за 30 минут до еды 3 раза в день в течение месяца. Затем перерыв 10 дней, и можно продолжить лечение.
* От низкого кровяного давления принимайте по 1 чайн. ложке через 2 часа после еды смесь из 50 г поджаренных и смолотых зерен кофе, 250 г меда и сока 1 лимона. Смесь храните в холодильнике.

Засыпаем как в детстве

1. Снять мышечное напряжение и избавиться от нервных мыслей можно так: сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха, после чего медленно произнесите про себя следующие слова: «Я освобождаюсь он напряжения. Я ничего не боюсь. Я спокоен. Я в ладу с собой. Я в безопасности».
2. Укачайте себя. Это еще один прием, чтобы успокоиться. Дышите ровно и спокойно, представьте, что ваше тело слегка раскачивается вперед-назад. Можно вообразить себя в качающемся гамаке или на морских волнах — спокойно и умиротворенно.
3. Настроиться на приятные сны и очиститься от суеты, накопленной за день, помогает белый свет. Ложась спать, мысленно окружите себя белым свечением, можно другим цветом, который вам больше нравится, но он обязательно должен быть светлым. Представьте, как будто ангел-хранитель набросил на вас покрывало любви и защиты.

Смесь, словно клей, прилипла к ране

Однажды курица сильно клюнула меня в нос. Был уже вечер, через час с поля должны были прийти коровы. Я очистила несколько долек чеснока, раздавила, смешала с медом и нанесла на рану. Смесь, словно клей, прилипла и впиталась в рану. Я полежала немного, потом управилась со скотиной и легла спать. Наутро на ране была коричневая корочка, которая отпала через 2 дня, и никакого шрама не осталось. Этим же средством теперь лечу скотину: у коровы на вымени часто появляются царапины, потому что, прячась от комаров, они бродят по кустам. Однажды нанесла на царапину эту мазь, и все сразу зажило, и мухи на рану не садились.

Д. Н. Логачева, Смоленская обл.

Девять способов снизить риск заболеваний сердца

ПОПРОБУЙТЕ СНИЗИТЬ ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ИЗМЕНИВ ПРИВЫЧНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

1 **Похудейте, если есть лишний вес.** Снижение веса хотя бы на 5 кг может значительно снизить артериальное давление. Кроме того, избавление от лишних килограммов более эффективно, чем медикаментозное лечение. Очень важно, чтобы талия становилась все тоньше. Жировые отложения в этой области способствуют развитию гипертонии. У мужчин талия не должна быть больше 102 см, у женщин — 88 см. У азиатов эти цифры меньше. Как справиться с избыточным весом? Не переедать, больше двигаться, выяснить, нет ли эндокринных нарушений, например сахарного диабета.

2 **Регулярно занимайтесь физкультурой.** Хотя бы по 30-60 минут ежедневно или почти каждый день. Это поможет снизить давление на 4-9 мм рт. ст., причем через пару недель. Даже если заниматься 10 минут в день, это полезно для сосудов. Проконсультируйтесь у лечащего врача, какая физическая нагрузка допустима в вашем случае. Если у вас артериальная гипертензия или больное сердце, такие «приступы» физической активности могут быть даже вредными.

3 **Соблюдайте диету.** Диета, богатая злаками, фруктами и овощами, с низким содержанием жира и холестерина помогает снизить повышенное артериальное давление на 14 мм рт. ст. Понятно, что нелегко изменить годами выработанные привычки. Однако попытайтесь. В течение недели отмечайте то, что вы едите, когда и сколько. Ешьте больше продуктов, богатых калием: бананов, изюма, овощей типа картофеля.

Самое опасное для сердца время суток — 6.30 утра, когда уровень белка, замедляющего распад тромбов в крови, достигает своего пика.

4 **Откажитесь от соли.** Достаточно всего 1,5-2,5 г соли в день. Но если вы гипертоник и у вас больное сердце или почки, сахарный диабет или вы старше 50 лет, снизьте потребление соли до 1,5 г в день (чайная ложка соли равна 2,3 г). Вместо нее используйте перец или другие пряности.

5 **Ограничьте употребление алкоголя.** В больших количествах алкоголь наносит серьезный вред многим органам и системам. В небольших дозах он способствует расширению артерий сердца и снижению артериального давления на 2,5-4 мм рт. ст. У тех, кто пьет не зная меры, артериальное давление всегда повышено. Это снижает эффективность препаратов от артериальной гипертонии. Кстати, если алкоголик внезапно прекращает принимать алкоголь, это может привести к резкому повышению давления. Делать это нужно постепенно.

6 **Меньше курите.** Если вы заядлый курильщик, значит, давление у вас постоянно повышенное. Как и алкоголь, табак снижает эффективность лекарств, которые назначают при гипертонии.

7 **Ограничьте употребление кофеина.** Чтобы понять, как кофеин влияет на ваше артериальное давление, измерьте его, а затем выпейте 1-2 чашки кофе. Спустя 30 минут снова измерьте. Если давление повысилось более чем на 10 мм рт. ст., врачи рекомендуют пить не более 2 чашек кофе в день.

8 **Меньше нервничайте.** Стресс и беспокойство могут временно повышать артериальное давление. Подумайте, что вызывает у вас стресс. Когда знаешь точную причину, бороться с нею легче.

9 **Постоянно контролируйте давление.** Если вы гипертоник, внешне гипертония никак себя не проявляет, за исключением гипертензивного криза. Поэтому важно постоянно знать цифры своего давления, чтобы вовремя принять меры.

С. Н. Пырьев, кардиолог, врач высшей категории

■ САМОЕ ПРЕКРАСНОЕ В ЖИЗНИ — ЭТО ЧИСТОТА СЕРДЦА. КОГДА ОНА ОТРАЖАЕТСЯ В ЛИЦЕ ЧЕЛОВЕКА, ДЕЛАЕТ ЕГО КРАСИВЫМ.

Марина Цветаева

■ УВАЖАЙ СЕБЯ НАСТОЛЬКО, ЧТОБЫ НЕ ОТДАВАТЬ ВСЕХ СИЛ ДУШИ И СЕРДЦА ТОМУ, КОМУ ОНИ НЕ НУЖНЫ.

Шарлотта Бронте

■ МОЖНО ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА НА ТО, ЧТО ВИДИШЬ, НО НЕЛЬЗЯ ЗАКРЫТЬ СЕРДЦЕ НА ТО, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ.

Фридрих Ницше

Частота сердечных сокращений уменьшится

Айболит

Чтобы усилить работу сердечной мышцы, рекомендую проварить 15 минут в 0,5 л воды 8 больших плодов шиповника без косточек, остудить, протереть через сито, добавить 3 чайн. ложки меда, перемешать и принимать по 1/2 стакана за полчаса до еды. Также частота сердечных сокращений уменьшится, если выпить 50 мл настоя цветков василька (2 чайн. ложки сырья залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 60 минут, а затем процедить).

О. Никанорова, Астрахань

Перепробовала столько лекарств, а тут какие-то лимоны...

Айболит

Мне 64 года. Когда было 60, случился инсульт. Долгое время не могла восстановить силы. Очень тяжело было ходить, говорить, и вообще было все делать сложно. Потом соседка по даче посоветовала метод, который я сначала приняла с большими сомнениями. Ведь перепробовала столько лекарств, а тут какие-то лимоны. Лечение такое: лимон надо разрезать пополам, одну очищенную половину залить 1/2 стакана хвойного отвара (5 ст. ложек любой измельченной хвои залить 2 стаканами воды, кипятить на маленьком огне 5 минут) и пить за час до или после еды по 1/2 стакана. Сомнений у меня было больше, чем уверенности, но на свой риск я все-таки решила попробовать. Лечилась 3 недели подряд, особых перемен не чувствовала, но решила курс все-таки закончить. А через 3 недели, когда курс закончился, почувствовала, что что-то изменилось. Начала легче двигаться, речь стала быстрее, более беглой, почувствовала прилив сил, стало легче заниматься делами. Следующим летом уже на даче сорняки полола и огурцы поливала. На здоровье сейчас не жалуюсь и не перестаю благодарить соседку за такой чудесный рецепт.

О. В. Астахова, Екатеринбург

На каждый день

Травы, полезные при стенокардии

* Измельчите и залейте 1 стаканом кипятка 2 ст. ложки травы астрагала, через 2 часа процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-5 раз в день за 30-40 минут до еды.

* Смешайте литровую банку меда, свежевыжатый сок 10 лимонов и 10 измельченных головок чеснока. Настаивайте неделю в закрытой крышкой посуде, затем принимайте очень медленно по 4 чайн. ложки утром, натощак.

* Залейте в эмалированной посуде 1 стаканом воды 2 ст. ложки измельченных цветков боярышника, доведите до кипения, варите 10 минут на слабом огне. Настаивайте до остывания, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

* Нагревайте, все время помешивая, на очень горячей сухой чугунной сковороде 3 ст. ложки пшена так, чтобы оно не потеряло свой цвет. Залейте его 2/3 стакана кипятка и проварите на слабом огне до полного выкипания воды. Разделите пшено на 4 равные порции и съешьте все в течение дня, соблюдая между приемами порций равные промежутки времени. Ежедневно готовьте свежую порцию.

* Залейте холодной водой в трехлитровой банке 300 г виноградных листьев, настаивайте 3 дня в темном месте. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

* Смешайте по 1 кг меда, пропущенных через мясорубку корней хрена и лимонов вместе с кожурой, но без косточек. Настаивайте сутки, а затем принимайте по 2 чайн. ложки смеси утром, за час до завтрака.

* Перемешайте 10 мл сока алоэ, 500 г измельченных ядер грецких орехов, сок 1-2 лимонов и 300 г меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

* Вечером залейте 3 стаканами кипятка 3 ст. ложки измельченных плодов шиповника, настаивайте ночь, а утром процедите и выпейте все в течение дня. Так лечитесь 4-5 месяцев.

* Залейте 0,5 л водки 2 ст. ложки соцветий клевера лугового, настаивайте 10 дней, а затем принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой в течение месяца. Сделайте перерыв на 10 дней и вновь повторите лечение. Проведите с перерывами 3 таких курса.

Тру орехи в порошок

Айболит

Если беспокоят боли в сердце, измельчите и смешайте по 5 ст. ложек корня валерианы и травы пустырника и порошок 5 грецких орехов, измельченных в ступке вместе со скорлупой. Залейте 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка и оставьте на ночь настаиваться. Утром доведите настой до кипения и кипятите 15 минут на слабом огне. Пейте теплым по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

О. Никищихина, Омск

При дистрофии миокарда

Айболит

Смешайте по 1 стакану сырой тертой моркови, свеклы, тыквы, кураги, чернослива, изюма и ревеня, пропустите смесь через мясорубку. Добавьте в нее 1 грейпфрут, 4 апельсина, 4 киви, 8 плодов хурмы и 8 плодов инжира, тоже пропущенных через мясорубку. Тщательно перемешайте и разложите все в пол-литровые банки. Накройте каждую марлей, сложенной в 4 слоя, и поставьте на хранение в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке смеси 2 раза в день. Приготовленного состава хватит на 2,5 месяца.

А. Новикова, Н. Новгород

«Мотор» перестал тревожить

Айболит

Вышла на пенсию, и меня стали мучить одышка и сердечные боли. Обратилась к врачу, поставили диагноз стенокардия. В таких случаях хорошо помогает смесь настоек боярышника, пустырника, валерианы, корня пиона, эвкалипта. Я купила эти настойки, слила их в одну емкость, добавила несколько звездочек гвоздики. Хранила в холодильнике и принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Лечилась так месяц, затем сделала 10-дневный перерыв и снова пила настойку. Одышка постепенно ушла, сердце перестало тревожить, сон наладился.

З. В. Куренная, Архангельск

Использую смесь листьев берёзы и еловой хвои

Айболит

Для устранения сердечной недостаточности с отеками использую смесь листьев березы и еловой хвои. Смешиваю по 2 ст. ложки измельченного сырья, помещаю в эмалированную посуду, заливаю 2 стаканами воды, довожу до кипения и варю 10 минут на слабом огне. После охлаждения процеживаю и принимаю по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1,5-2 месяца.

О. Емельянченко, Свердловская обл.

ПРИ БОЛЯХ В СЕРДЦЕ
РАЗОТРИТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЯГОД КАЛИНЫ, ЗАЛЕЙТЕ В ТЕРМОСЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА И ПРИНИМАЙТЕ ПО СТАКАНУ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ. ЗА ДЕНЬ ВЫПЕЙТЕ 4 СТАКАНА. КУРС — 3-4 НЕДЕЛИ.

Давит в груди...

Ищем причину

Какой бы первоначальный диагноз вам ни поставили, обязательно нужно пройти обследование: УЗИ и ЭКГ сердца, томографию грудного отдела позвоночника.

Причинами давления в грудной клетке может быть: гастроэзофагеальный рефлюкс (заброс желчи и желудочного сока в пищевод); остеохондроз грудного отдела позвоночника; межреберная невралгия; язвенный гастрит; легочная тромбоэмболия; панические атаки; приступ стенокардии; расслоение аорты; ахалазия кардии.

Иногда этот симптом сочетается со жгучей кратковременной болью, а может отдавать в шею, плечо, руку. Зачастую в это время человек не может сделать вдох или изменить положение тела. Сердечный ритм ускоряется, дыхание становится поверхностным или прерывистым. Возможен резкий сухой и отрывистый кашель, потоотделение.

Какой бы первоначальный диагноз вам ни поставили, обязательно нужно пройти обследование: УЗИ и ЭКГ сердца, томографию грудного отдела позвоночника. При подозрении на гастрит или эзофагит — эндоскопическое исследование пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. Легочная тромбоэмболия требует исследования легочных артерий.

Если вы страдаете сердечно-сосудистым заболеванием, то есть подозрение на инфаркт миокарда. Обычно при этом ощущается сильная тупая боль за грудиной, слабость, человек бледнеет, ноги подгибаются... В этом случае нужно вызвать скорую помощь и до ее приезда занять полусидячее положение и принять спазмолитическое средство или таблетку нитроглицерина. И по возможности человек должен сделать вдох, чтобы избавить сердце от спастического давления.

А. И. Агапов, кардиолог, врач I категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тест-диагностика

Здорова ли ваша печень?

Даже если заболевание находится на ранней стадии, когда еще никаких особенных болей в области живота не ощущается, о нем красноречиво расскажут некоторые симптомы.

Поставьте себе 1 балл за каждое «нет» и 5 баллов за каждое «да».

1. Цвет лица оставляет желать лучшего.
2. В последнее время кожа стала сухой или, наоборот, чересчур жирной.
3. Белки глаз отливают желтизной.
4. На лице проступили сосудистые звездочки и/или пигментные пятна.
5. Ощущается тяжесть в правом подреберье.
6. Волосы быстро салятся, появилась перхоть.
7. Не удается избавиться от прыщей.
8. Плохо переносите жирную пищу.
9. Язык покрыт желтоватым налетом.
10. Имеете лишний вес и/или целлюлит.
11. У вас плохой аппетит.
12. Быстро утомляетесь, легко раздражаетесь.
13. Недавно прошли курс лекарственной терапии.
14. Во рту постоянно чувствуете привкус горечи.
15. Вы склонны к аллергии.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

А теперь подсчитайте баллы и прочтите свой результат.

От 1 до 15 баллов. По-видимому, вы правильно питаетесь и ведете здоровый образ жизни — ваша печень чувствует себя прекрасно. Старайтесь и дальше поддерживать ее в таком состоянии.

От 15 до 40 баллов. Печень работает на пределе своих возможностей. Советуем ограничить потребление жирной пищи, пить побольше воды (не менее 1,5-2 л в день), чтобы вымыть шлаки из организма, не есть на ночь, а также посещать баню 1-2 раза в неделю (банная процедура помогает очиститься коже и разгружает печень). Стоит пройти курс лечения желчегонными и очищающими печень травами или «Эссенциале форте».

От 40 баллов и выше. Похоже, что печень у вас не в порядке. Обязательно сдайте биохимический анализ крови на печеночные ферменты и сделайте УЗИ печени. Проверьте также здоровье других внутренних органов, поскольку все они взаимосвязаны. И начинайте активно помогать печени приемлемыми для вас средствами.

ХАЛАТ ВРАЧА БЕЗ КАРМАНОВ — ЭТО ХАЛАТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ.

СТОИТ ТОЛЬКО НА МИНУТУ ПЕРЕСТАТЬ РЖАТЬ, НЕСТИ ЧУШЬ И АДЕКВАТНО СЕБЯ ВЕСТИ, КАК ВСЕ РЕШАЮТ, ЧТО ТЫ ЗАГРУСТИЛ.

Тыквенный мёд

Лекарство от природы

ЭТО НАСТОЯЩИЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ ПЕЧЕНИ. ЕГО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ И ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КИШЕЧНИКА.

Мед из тыквы обладает слабительным действием, поэтому его применяют при запорах. Он облегчает состояние больных, страдающих воспалением толстого кишечника, улучшает пищеварение. Как приготовить тыквенный мед? У тыквы срежьте верхушку, выньте семечки и волокна, засыпьте сахар до краев. Накройте тыкву срезанной верхушкой и поставьте в глубокую чашку. Пусть стоит, пока сахар не растворится, а корочка не станет мягкой. Затем содержимое слейте в банку и поставьте в холодильник. Снадобье, похожее на мед, в нем можно хранить больше месяца. Пейте, сколько хотите и когда хотите — вреда не будет. Тыквенный мед — настоящий бальзам для печени.

Его можно использовать и для лечения кишечника. Сначала сделайте простую клизму из 2 л воды — очистите кишечник. Затем смешайте 300 г тыквенного меда с 1 стаканом крутого кипятка, остудите до комнатной температуры и сделайте целебную клизму. Полежите после этого на животе, спине, поворачайтесь с боку на бок подольше и лишь затем освободитесь от нее. Такую клизму полезно ставить раз в неделю, вреда не будет. Кстати, как считают народные целители, это самый безопасный способ удаления полипов в толстом кишечнике. После таких клизм сами собой начинают отпадать папилломы и на веках, под мышками, на шее.

Лечебная гимнастика *На каждый день*

Стань верблюдом...

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ.

1. Поза саранчи. Лягте на живот и уведите прямые руки вперед, положив их на ширину плеч, а ноги — на ширину тазобедренных суставов. Со вдохом поднимите вверх руки и ноги. Пальцы ног и рук активно толкайте от себя, ладони рук смотрят друг на друга. Взгляд направьте в пол, макушка головы тянется вперед, благодаря чему вытягиваются мышцы шеи. Отведите плечи вниз (то есть увеличьте расстояние между ними и ушами). Опираясь на живот, с каждым вдохом старайтесь поднять руки и ноги выше. С очередным выдохом опустите руки и ноги вниз, положите голову на любую сторону. Плавно пошевелите тазом из стороны в сторону, расслабляя область поясницы.

2. Поза перевернутого лука. Лягте на спину. Согните ноги в коленях, поставив пятки как можно ближе к ягодицам. Поставьте ладони вдоль плеч, пальцы смотрят в сторону ног. Со вдохом активизируя ягодичные мышцы, отталкиваясь стопами и ладонями от пола, поставьте макушку головы на пол и с очередным вдохом, выпрямляя руки и ноги, старайтесь двигаться грудной клеткой больше вперед. Мышцы шеи расслаблены, голова спокойно «висит» и отдыхает. С выдохом, сгибая ноги и руки, положите лопатки на пол, затем, мягко раскатывая позвоночник по полу, опускайте ребра, поясницу. Крестец ложится в последнюю очередь. Выпрямите ноги и плавно пошевелите тазом из стороны в сторону, расслабляя область поясницы.

3. Поза лука. Лягте на живот, ноги — на ширине тазобедренных суставов. Согните ноги в коленях и обхватите их с внешней стороны за лодыжки, прижав большие пальцы ног друг к другу. Напрягая ягодичные мышцы, со вдохом поднимите ноги и грудную клетку выше вверх. Взгляд перед собой, шея не запрокидывается назад. Живот лежит на полу, старайтесь поднять таз выше вверх. С выдохом опустите таз, бедра и грудную клетку на пол. Освободите хват рук и положите голову на любую сторону. Плавно пошевелите тазом из стороны в сторону, расслабляя область поясницы.

4. Половинная поза Матсиендры. Сядьте на пол, выпрямите ноги в коленях. Согните правую ногу и перешагните ею через левую, поставив стопу с внешней стороны левого колена. Согните левую ногу, приблизив левую пятку ближе к правой ягодице. Уведите левую руку под правое бедро и обхватите ею пальцы или запястье правой руки. Со вдохом вытяните макушку вверх, выпрямите позвоночник и с выдохом начинайте скручиваться в правую сторону, выпрямляя больше правую руку, раскрывая грудную клетку и уводя правое плечо и взгляд еще больше вправо. С очередным выдохом раскрутитесь обратно, верните ноги в исходное выпрямленное положение и выполните упражнение в противоположную сторону.

5. Поза верблюда. Из положения сидя на пятках выпрямитесь вверх. Колени лежат на полу на ширине тазобедренных суставов. Голеностопы ног тоже лежат на полу. Активизируя ягодичные мышцы, с выдохом начните мягко прогибаться назад, кладя поочередно сначала правую, затем левую ладони на пятки ног. Бедра и руки перпендикулярны полу. Со вдохом, раскрывая больше грудную клетку и направляя ее вверх, тянитесь животом вперед. Взгляд — вверх, мышцы шеи вытянуты. С выдохом освободите хват рук, выпрямитесь, сядьте на пятки.

ЛАПША

из писем читателей

Работаю парикмахером. И да, я вижу грязные уши клиентов и их волнение, когда они вдруг об этом вспоминают!
Вера, Казань

Четырехлетняя дочь рассказала, почему у человека попа делится на 2 половинки. Это линия разрыва человека пополам. Боюсь теперь широко ноги раздвигать.
Фаина, Кировская обл.

Что за семья, в которой нужно постоянно смотреть и проверять, как бы второй член тебе не навредил?
Анна, Тверь

Не могу понять, чего мне больше всего хочется: что приносит вред здоровью, вызывает зависимость или подрывает моральные устои...
Марианна, Алтайский край

Любую рану присыпаю сахаром

Однажды я напоролась на ржавый гвоздь. Он прошел сквозь пятку, чудом не задел кость. Нога онемела до самого паха. Я растолкла сахар в пудру и засыпала рану. Обвязала бинтом, смочив его водой. Позже заменила пропитавшийся кровью сахар на чистый и больше повязку не меняла до следующего дня. Нога перестала болеть, опухоль спала. Сделала повязку еще раз — на этом мое лечение закончилось. Таким же образом мама лечила палец, когда придавила его дверцей машины. Сахарная повязка помогла быстро снять боль и при сильном ушибе ноги.

К. Пестова, Оренбургская обл.

Уйди, прошу, бессонница!

Мой старинный рецепт от плохого сна и бессонницы. Залейте 10 ст. ложек (без верха) семян укропа (можно купить семена в пакетиках для высаживания) 0,5 л кагора и держите 15 минут на малом огне. Настаивайте в теплом месте час, процедите, отожмите. Принимайте по 1/4 стакана перед сном. Безвредно, и сон будет хороший.

И. Н. Дмитриев, Московская обл.

После простуды болели суставы....

Врач поставил диагноз артрит. Перепробовала разные способы, чтобы унять боль, но лучше всего мне помогает рецепт соседки, который она называет французским. Очистите и измельчите чеснок, смешайте с камфорным маслом в равных долях. Этой смесью натирайте суставы. Не знаю, имеет ли рецепт отношение к Франции, но боль снимается хорошо.

Н. Тихонович, Краснодарский край

Мазь с подмаренником стала палочкой-выручалочкой

Свекровь летом всегда работает в огороде без перчаток, ее руки часто покрываются чирьями. Мазь с подмаренником стала для нее палочкой-выручалочкой. Только появится нарыв, так она сразу же накладывает на него небольшой слой мази, сверху — кусочек льняной тряпочки, затем — бинт. И уже через пару дней от «прелести» не остается и следа! Мазь готовит по такому рецепту: 2 ст. ложки подмаренника растирает с 50 г сливочного масла, настаивает в холодильнике 7 дней. Мне тоже пришлось испытать силу этой мази, когда было воспаление около ногтей, причем такое сильное и болезненное, что боль отдавала в плечо. Сделала повязки с мазью подмаренника, и нарыв быстро вызрел и исчез, как и воспаление вокруг ногтя.

О. Борисова, Вологодская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Гормоны как хороший дирижёр...

ГОРМОНАЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ ПРАКТИКОВАЛИ МОНАХИ В ОДНОМ ИЗ ТИБЕТСКИХ МОНАСТЫРЕЙ. ОНА ЗАНИМАЕТ ВСЕГО 5 МИНУТ В ДЕНЬ. ЛУЧШЕ ЕЕ ДЕЛАТЬ ПРЯМО В ПОСТЕЛИ, ЖЕЛАТЕЛЬНО ДО 6 ЧАСОВ УТРА. ИТАК...

1 **Растирайте руки** в течение нескольких секунд, пока они не станут горячими. Заодно узнаете, в каком состоянии ваше биополе. Если ладони сухие и горячие, то с энергетикой у вас все хорошо. Если ладони теплые, то биополе слабое, и его может пробить любой недоброжелатель. Если ладони после растирания не согреваются и становятся влажными, значит, в организме есть серьезные сбои. В любом случае делайте эту гимнастику — она позволит вам избавиться от всех сбоев и заболеваний.

Постоянно занимаясь этой гимнастикой, вы будете чувствовать себя энергичным человеком и как минимум добавите себе 25 лет жизни.

2 **Пальминг.** Горячие ладони положите на глазные яблоки и начинайте надавливать на глаза в таком темпе: одна секунда — одно движение. Сделайте 30 движений за 30 секунд, затем оставьте ладони на глазах и держите еще не менее 30 секунд, а если зрение плохое, то лучше около 2 минут. Постепенно зрение улучшится, восстановится и натуральный цвет волос.

3 **Прокачивайте уши.** Надавливайте на них руками: пальцы сзади на затылке, ладони прижаты к ушам. Сделайте 30 движений в темпе 1 движение в секунду. Если появились неприятные ощущения в ушах, не прекращайте упражнение, просто делайте его помягче. Через некоторое время проходит даже хроническое воспаление уха, улучшается слух. Для избавления от серьезных заболеваний может потребоваться год или два.

4 **Подтяжка лица.** Большой палец положите за ухо, руки сожмите в кулаки и начинайте подтяжку лица от подбородка к ушам, сильно надавливая на лицо. Делайте так 30 раз. После этого упражнения почувствуете прилив крови к лицу и даже немного вспотеете. Подтягивается овал лица, улучшается лимфатический отток.

5 **Массаж лба.** Положите правую ладонь на лоб, левую — сверху и начинайте потирать от виска к виску. Можно не касаться руками лба, а выполнять движения в нескольких сантиметрах от лица. Но если хотите разгладить морщины на лбу, то надо касаться кожи. Сделайте 30 движений за 30 секунд.

6 **Массаж темени.** Вы «летаете» руками над головой. Под шею положите валик или сверните подушку, руки сплетите в кольцо. Правая рука снизу, левая сверху. Начинайте делать движение от лба к затылку в нескольких сантиметрах от головы (30 раз), затем «зависните» над темечком и делайте движения от одного уха к другому (30 раз). Это упражнение полезно для тех, у кого высокое или низкое давление — оно придет в норму. При этом улучшится подвижность плечевых суставов, подкачаются мышцы рук, пройдут боли в плечах.

7 **Массаж щитовидной железы.** Положите правую руку на щитовидку, левую сверху. Начинайте делать движение левой рукой от щитовидной железы до пупка на расстоянии нескольких сантиметров от туловища (30 движений). В конце левую руку положите на правую и задержитесь в этом положении на несколько секунд.

8 **Массаж живота.** Медленно сползите руками на живот, сделайте круговые движения руками по животу. Руки сложены так: правая внизу, левая сверху. Сделайте 30 раз. После этого массажа проходят хронические запоры, нормализуется деятельность кишечника.

9 **Встряхивание.** Лучше делать на полу, если у вас недостаточно жесткая кровать. Руки и ноги поднимите вверх, ладони и ступни направлены параллельно полу. Сначала вращайте руки в запястьях, а ноги в голеностопных суставах, затем встряхивайте их. При этом улучшается кровообращение в капиллярах, очищаются мелкие энергетические каналы. Сосчитайте до 30, но если есть возможность, делайте дольше.

10 **Растирание стоп.** Сядьте и делайте массаж стоп, можно одновременно обеих. Если стопы сухие, смажьте их каким-либо маслом. Если на стопах обнаружили болезненные точки, помассируйте их жестче. Особо тщательно массируйте центр стопы. В конце разотрите ноги снизу доверху в течение 30 секунд или дольше. Если руки болят и массаж стоп делать трудно, просто растирайте ногу другой ногой.

P. S. Тибетская гормональная гимнастика позволяет гармонизировать работу всех желез внутренней секреции, а гормоны руководят деятельностью всего организма. Это как хороший дирижер в оркестре.

Сын наступил на разбитую бутылку...

Мои мальчики купались в речке, и один наступил на разбитую бутылку. К вечеру резаная рана распухла и покраснела. Лечили напаром ромашки — чем больше ромашки, тем сильнее действие. К утру картина изменилась к лучшему. На марле от раны осталось черное пятно — наверное, гной вытянуло. Также раны можно залечивать напаром календулы — из собственных наблюдений, она даже справляется лучше ромашки.

Е. М. Кийко, Тульская обл.

Жуткие шишки были от уколов...

В палате, где я лежала, во время обхода одна женщина пожаловалась врачу, что сильно болит место, куда делали уколы, там образовались жуткие шишки. Врач посоветовал прикладывать... большой кусочек тонко порезанного сыра — «Пошехонского» или «Голландского». На ночь к больным местам сыр надо прикреплять пластырем и надевать трусики. Вечером женщина так и сделала. К утру сыр сверху подсох, а на той стороне, которая была у тела, как будто кто-то налил топленое масло. Больное место женщина протирала «Риванолом», а вечером опять прикладывала сыр. Через неделю почти все шишки рассосались.

Р. Руснак, Липецкая обл.

Ну я пупырышек возьми и всковырни...

Под коленом появился пупырышек и мешал ходить. Ну я возьми и всковырни его. К утру нарыв увеличился и нагноился, а к ночи раздуло не только колено, но и всю ногу. Врач в поликлинике пришел в ужас, напугал меня, грозя чуть ли не ампутацией. Срочно сделали несколько уколов. А дома соседка натерла на терке несколько картофелин и обложила этой кашицей ногу. Через некоторое время я заснул. Температура спала, пульсирующая боль утихла, а к утру инфекция сдалась. От флегмоны под коленкой остался только след.

P. S. Считается, что картофельная кашица лечит только в течение 2 часов — потом надо готовить свежую.

Е. О. Рамазанов, Махачкала

Уроки жизни

«Жизнь — это танец: где-то — танго, где-то — полька, а где-то танец с саблями»

ЛАРИСА ВЕРБИЦКАЯ, телеведущая, «эфирное создание»:

— Семейную жизнь можно сравнить с кругосветным путешествием под парусом в резиновой лодке. Это большой риск — редко кто доплывает до финиша вместе. Мне кажется, есть одна проблема наших женщин — бесконечное терпение, которое идет во вред. Их обижают, а они терпят. Причем изо дня в день, из года в год. Недооценивают себя, не верят, что в их жизни может произойти что-то хорошее. Более того, боятся перемен, потому что страшатся неизвестности. А их не надо бояться — чаще всего перемены происходят к лучшему. Если тебе плохо и ты не можешь изменить обстоятельства, нужно просто заняться собой. Когда ты станешь ухоженнее, тело — послушнее, тебе поневоле захочется улыбаться и радоваться жизни. А значит, и счастье не за горами.

Что я делаю, чтобы хорошо выглядеть? Отказалась от сладкого. Потом перестала есть хлеб и мясо. Отказаться от мяса сложнее всего, но можно начать с малого. Например, перестать есть свинину, потом говядину, баранину, оставить только мясо птицы. Потом отказаться и от него, но сохранить в рационе морепродукты и рыбу. В конце концов остаются орехи, бобы, овощи, фрукты, мед. Вполне достаточно, чтобы не чувствовать себя обделенной.

И еще я делаю тибетскую гормональную гимнастику: по утрам, еще лежа в постели, с закрытыми глазами. Она занимает всего 5 минут, но позволяет поддерживать все эндокринные железы в тонусе, помогает нормализовать обмен веществ, контролировать вес.

Воспалились миндалины?

■ СМАЗЫВАЙТЕ ИХ ВАТОЙ, ПРОПИТАННОЙ ПИХТОВЫМ МАСЛОМ, 4-5 РАЗ В СУТКИ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 5-6 ЧАСОВ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 2-3 ДНЯ.

■ ЭФФЕКТ УСИЛИТСЯ, ЕСЛИ ОДНОВРЕМЕННО ЗАКАПЫВАТЬ В КАЖДУЮ НОЗДРЮ ПО 1 КАПЛЕ МАСЛА. МОГУТ БЫТЬ НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, НО ОНИ ПРОЙДУТ ЧЕРЕЗ 5-10 МИНУТ.

ТОЛЬКО У НАС В ПЕРВЫЙ РАЗ ЧИХНУВШЕМУ ЧЕЛОВЕКУ ГОВОРЯТ: «БУДЬ ЗДОРОВ!», ВО ВТОРОЙ РАЗ — «БУДЬ ЗДОРОВ!», А В ТРЕТИЙ — «ДА ТЫ ДОСТАЛ УЖЕ!».

Старость в радость

Для тех, кому за...

* Чтобы не остаться одиноким в старости, сохраняйте активность, проявляйте интерес и инициативу, например, общайтесь в клубах по интересам или приглашайте друзей домой.

* Фокусируйтесь на положительных событиях вашей жизни и будьте оптимистами!

* Обратите внимание на творчество. Конечно, вы можете заниматься своим увлечением дома, но веселее делать это в компании таких же пенсионеров. Вспомните, что вы всегда хотели делать, но у вас не хватало времени.

* Возможности полноценного общения могут быть ограничены, если ваше мышление потеряет привычную остроту. Для этого устраивайте зарядку для ума: учите стихи, решайте логические задачи, тренируйте внимание.

* Не позволяйте себе распускаться и не демонстрируйте окружающим людям все недостатки своего характера: ворчливость, занудство, раздражительность.

* Относитесь уважительно ко всем людям. Не опускайтесь до оскорблений и презрения.

* Не забывайте: вы тоже человек, со своим мировоззрением, настроением и нуждами. Не стоит приносить себя в жертву чему или кому-нибудь: внукам, детям или домашним заботам.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

РЕКЛАМА 000750

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД. СТР RU.77.99.11.003.Е.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

Ишемия нижних конечностей

ЭТО ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ. ЧТО МОЖЕТ ПРИОСТАНОВИТЬ ТЯЖЕЛЫЙ НЕДУГ И СПАСТИ НОГИ?

Что за диагноз?

Хроническая ишемия нижних конечностей — это постоянная нехватка крови в тканях ног и плохое их питание из-за поражения артерий и мелких сосудов. В результате появляется сильная боль в ногах сначала только во время ходьбы, а потом и в состоянии покоя. В запущенной стадии болезни возникает некроз — ткани начинают отмирать, и ноги приходится ампутировать, чтобы не возникла гангрена, которая может привести к смерти больного.

Из-за чего возникает ишемия ног?

Медики называют три основные причины. Первая — атеросклероз сосудов на фоне курения. Вторая — сахарный диабет, который поражает артерии. И третья — аутоиммунные заболевания, при которых иммунная система организма начинает уничтожать свои собственные сосуды.

Как развивается эта болезнь?

Медики выделяют 4 стадии ишемии нижних конечностей. Постепенно настающую нехватку крови в ногах они определяют по дистанции, которую человек может пройти без боли. I стадия — более 500 м безболевой ходьбы. Дальше человек должен сесть и несколько минут ждать, пока боль отпустит. Ишемию I стадии лечат консервативно. II А стадия — без боли можно пройти 200-500 м, II Б стадия — 200 м безболевой ходьбы (в этой стадии больной уже постоянно должен наблюдаться у хирурга). Еще чуть-чуть — и болезнь перейдет в «красную зону»: III А и III Б стадии, когда боли мучают уже не только при ходьбе, но и в покое. Это состояние называется критической ишемией нижних конечностей, ткани буквально «кричат», что им не хватает крови. Стадия III Б — это еще и отек. Человек не может спать, всю ночь проводит сидя, спуская ногу с кровати. IV стадия — это трофические язвы, гангрена, ампутация...

Судьба пациентов с III и IV стадиями болезни печальна: если они не получают эффективную помощь, каждый четвертый (!) погибает в течение года. Часто — от инфарктов, потому что постоянная боль — это выброс адреналина, спазм сосудов. Боль при ишемии ног такая сильная, что не снимается никакими обезболивающими, пациенты ее не выдерживают и готовы добровольно уйти из жизни, только бы не мучиться. Каждому третьему больному из «красной зоны», чтобы сохранить жизнь, нужна ампутация одной или обеих ног.

Как спасти ноги?

Прежде всего нужно отказаться от курения и в идеале заниматься ходьбой. Но больные с III и IV стадиями болезни ходить, увы, не могут. Если еще есть и основное заболевание — диабет или аутоиммунная болезнь — требуется помощь хирурга. Важно расширить сосуды, если есть закупорка основного русла, и максимально развивать мелкие побочные пути кровотока. Но рукоделие в сердечно-сосудистой хирургии в России достигло своего потолка.

Каждый второй пациент с критической, далеко зашедшей ишемией неоперабелен, таким больным нельзя ставить шунты или стенты. 80% из тех, кому они поставлены, рано или поздно ложатся на повторные операции, потому что снова возникает закупорка артерии тромбом. А 25% больных с критической ишемией врачи помочь бессильны. Они не могут предложить этим больным ни операции, ни эффективного консервативного лечения. Надежды только на новые технологии, которые у нас в стране... есть. Да, в России изобрели генно-терапевтические препараты, которые стимулируют рост мелких сосудов. Неужели в скором времени для тысяч больных появятся спасительные лекарства? Доказать их эффективность и внедрить в практику удалось пока только российским ученым. 85% больных с ишемией ног II и III стадии, которые получали такое лечение, самостоятельно себя обслуживают. При этом все больные, участвовавшие в испытаниях, из II А перешли в I стадию. 72% пациентов из II Б стадии и каждый третий из III стадии (боли в покое) перешли во II А стадию заболевания. Дистанция ходьбы у них стала больше 200 м. При II стадии болезни сохранность конечностей через 3 года была 100%, при III стадии — 78%.

Практика показывает, что генная терапия помогает даже пациентам с некрозом тканей. Одно но: еще не создан стандарт лечения ишемии ног генными препаратами. Сейчас этим занимаются в США. Вопрос, где быстрее такое лечение войдет в повседневную практику — у себя на родине, в России, где оно изобретено и уже зарегистрировано, или в стране, которая не упускает возможности на этом заработать, — остается открытым.

Д. А. Парамонов, сосудистый хирург, врач высшей категории

30-45 минут ежедневно должны ходить больные с перемежающейся хромотой. Это способствует развитию коллатералей — окольных путей кровотока, обеспечивающих приток и отток в обход основного кровеносного русла. Нередко езда на велосипеде и плавание переносятся лучше, чем ходьба, однако они не заменяют ее.

Пригодится

● **От геморроя** 2-3 средних листика табака (можно сухих) залейте в тазу кипятком, накройте и пусть настаивается. Когда температура воды будет близка к температуре тела, сядьте в этот таз на 20-30 минут. Воду с листьями можно подогревать 2-3 раза. При очень застарелом геморрое надо сделать 3-4 процедуры.

● **Чтобы навсегда забыть о геморрое,** понадобится нутряное свиное сало и засахаренный мед из холодильника. Наденьте медицинские перчатки, промойте больное место и введите в виде свечи мед, а затем сразу же кусочек свиного сала. После нескольких процедур геморрой исчезнет навсегда.

● **При гастрите и дуодените** рекомендуется перед сном, лежа в постели, выпить 20 капель 10%-ной настойки прополиса, разведенной в 1/2 стакана горячего молока. Это снадобье усмиряет воспаление желудочно-кишечного тракта, не допускает образования язвы.

Сухость во рту

Это может вызывать проблемы с питанием и речью, а также приводит к галитозу — дурному запаху изо рта.

1 Пожилые люди часто жалуются на сухость во рту, если принимают много лекарств. Известно около 400 препаратов, вызывающих такое состояние.

2 Сухость во рту может быть признаком диабета или синдрома Шегрена.

3 Слюнные железы могут быть навсегда повреждены после лучевой или химиотерапии по поводу онкологических заболеваний головы или шеи.

4 Пересушивают слизистую рта сигареты, алкоголь и наркотики.

Излечиться от сухости нельзя, но можно облегчить свою жизнь.

* Пейте много воды и напитков, не содержащих сахара.
* Жуйте жевательную резинку без сахара, содержащую ксилит.
* Если пользуетесь эликсиром для полоскания полости рта, следите, чтобы он не содержал спирта.
* Для увлажнения полости рта пользуйтесь гелем — заменителем слюны (продается в аптеках).
* Узнайте у своего врача, нельзя ли заменить ваши лекарства такими, которые не вызывают сухости во рту.
* Регулярно посещайте стоматолога, чтобы проводить лечение фтором.

Е. Н. Ковалева, терапевт, врач II категории

Сильно сохнет во рту ночью? Советуем не есть ничего после 17-18 часов. Но если очень голодны и не можете уснуть, съешьте ложку творога или меда. Утром встанете — язык влажный, розовый, без налета и трещин.

ОТ МОЗОЛЕЙ — ПРОПОЛИС

После теплой ванночки для ног на область мозоли наложите прополис, предварительно размятый в руках. Закрепите пластырем и не снимайте в течение дня. Повторяйте процедуру несколько раз до полного избавления от мозоли.

КОМПРЕСС С ТВОРОГОМ НА ШЕЮ

При шейном остеохондрозе сделайте творог из парного молока. Капните на творог (примерно чашка) 1 чайн. ложку уксуса, размешайте и нанесите массу ровным слоем на шерстяную ткань, оберните вокруг шеи на ночь.

КОРА ИВЫ ЗАЖИВЛЯЕТ РАНЫ

2 ст. ложки измельченной коры ивы залейте 1 л воды, доведите до кипения, томите 5 минут, процедите. Обмывайте отваром кожу и делайте с ним примочки на ночь на незаживающие раны.

ОТ АНГИНЫ ЕШЬТЕ КИВИ

Ангину можно вылечить очень простым средством. Разрежьте на мелкие кусочки несколько плодов киви и ешьте их медленно — так, чтобы сок киви постоянно смазывал больное горло. За день-два хворь пройдет.

Сам себе доктор

*** Для улучшения обмена веществ** 3-4 чайн. ложки измельченных листьев брусники заливают 2 стаканами воды, кипятят на водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут. Затем процеживают и доводят объем до первоначального. Принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

*** При подагре** 2 чайн. ложки листьев брусники заливают 1,5 стакана кипятка, настаивают в теплом месте 1 час, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

*** При простудных заболеваниях** 1 ст. ложку смешанных в равных частях листьев и ягод брусники заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 4-5 раз в день.

*** Для профилактики мочекаменной болезни** 5 ст. ложек брусничного листа заливают 2,5 л крутого кипятка, кипятят на слабом огне 30 минут, процеживают, в отвар добавляют 1/4 л водки. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

*** При пиелонефрите** смешивают в равных частях листья земляники лесной, листья брусники, семена петрушки, плоды тмина и корневище солодки. 2 ст. ложки сбора заливают 1/2 л кипятка, нагревают на водяной бане 10 минут, настаивают в тепле 2 часа, процеживают. Принимают в теплом виде по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

*** При желчнокаменной болезни** 2 ст. ложки листьев брусники заливают 1 стаканом кипятка, накрывают крышкой и нагревают на водяной бане полчаса. Охлаждают и пьют по 1/3 стакана 2 раза в день. Отвар можно хранить в холодильнике 2 дня.

*** При суставном ревматизме, подагре, полиартрите** бутылку заполняют на 1/3 листьями брусники и доливают доверху спиртом. Настаивают на солнце 3 недели и принимают по 2 ст. ложки 2 раза в день.

P.S. Свежие ягоды брусники противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастритах с повышенной кислотностью. Настой листьев при тяжелых заболеваниях почек необходимо принимать только по назначению врача!

Н. С. Мурашко, травник

Лекарство от природы

Брусничное лечение

В ЯГОДАХ БРУСНИКИ МНОГО ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ, А ПО СОДЕРЖАНИЮ КАРОТИНА ОНА ПРЕВОСХОДИТ КЛЮКВУ, ЛИМОНЫ, ГРУШИ, ЯБЛОКИ, ВИНОГРАД И ЧЕРНИКУ.

Глаукома не любит морковь со сметаной

ГЛАУКОМУ ЛЕЧАТ КОНСЕРВАТИВНО, ПРИ ПОМОЩИ ЛАЗЕРНОЙ ОПЕРАЦИИ И ХИРУРГИЧЕСКИМ ПУТЕМ.

Консервативное лечение часто чревато осложнениями. Однажды до опасного предела может сократиться количество внутриглазной жидкости, осложнится уже имеющаяся катаракта или изменится размер зрачка.

Лазерная операция — самый безопасный и безболезненный способ лечения. Она восстанавливает нормальный отток внутриглазной жидкости.

Хирургический метод используется при запущенной глаукоме. Врачи всегда предупреждают, что излечение не может быть 100%-ным. Нормальное внутриглазное давление — 23-25 мм рт. ст. Проверяться нужно раз в год.

Первыми признаками глаукомы являются утреннее затуманивание зрения, сужение его поля, радужные круги вокруг источника света, головные боли, которые начинаются с глаз и виска, повышенное внутричерепное давление и падение зрения. Практически день за днем, год за годом происходит блокировка зрения «отходами» организма. И если глазам не помочь, они обречены на медленную смерть. Начинать очищение от шлаков надо с чистки печени, а потом и всего организма. Чтобы ускорить растворение отходов в сосудах глаз, необходимо натощак съедать пол-лимона с кожурой и медом утром и вечером. Если лимоны импортные, их на 15-20 секунд надо бросить в кипящую воду, чтобы удалить с кожуры слой парафина, который очень вреден для печени. Есть лимоны нужно в течение месяца, затем на 10-15 дней сделать перерыв и снова очищаться лимонами с медом. Но если у вас повышенная кислотность и язва желудка, этот метод вам не подходит. В таком случае предлагаем другой рецепт. Глаукома хорошо поддается лечению чистотелом. Его заваривают как чай и делают примочки на глаза. Или сварите вкрутую яйцо, разрежьте, выньте желток и промойте то место, где он находился. Потом насыпьте туда сахарную пудру и поставьте на сковороде в горячую духовку. Образовавшуюся жидкость слейте в бутылочку, остудите и закапывайте в глаза по 1-2 капли 2-3 раза в день. Жидкость эта не засахаривается. Сахар можно заменить медом. Храните капли в холодильнике. Перед закапыванием подставьте ладони под холодную воду и 40 раз брызгайте воду в лицо так, чтобы попала в открытые глаза.

Глаукома просто не переносит морковь со сметаной. Если вы любитель моркови, глаукома вам не грозит — так утверждают нидерландские исследователи.

Если случился приступ глаукомы, то есть резко повысилось внутриглазное давление:

* выпейте раствор сернокислой магнезии — она выводит лишнюю воду из организма (1 ст. ложка аптечного сульфата магния на 1/2 стакана воды);
* примите таблетку обезболивающего и сделайте горячую ножную ванну;
* лягте в постель с высоким изголовьем, на 10 минут поставьте на затылок горчичник и вызовите скорую;
* впредь не поднимайте тяжестей — предельный вес для вас — 10 кг (поднимать, а не носить);
* соблюдайте диету: ешьте молочные продукты, овощи, фрукты, избегайте сахара, животных жиров, копченостей, маринадов.

И. В. Скобянкина, окулист, врач высшей категории

Пригодится

* Глаукома бывает закрытоугольная. Она сопровождается внезапным приступом повышения давления, и обычно в одном глазу. Для лечения нужны растения, понижающие внутриглазное давление, — береза (лист), брусника, подорожник, спорыш, череда, зверобой, плоды рябины и шиповника (все в равных количествах). 2 ст. ложки смеси заливают 0,7 л кипятка, настаивают в термосе в течение ночи и пьют вместо чая.

* При глаукоме, перерождении сетчатки, роговицы, помутнении стекловидного тела ежедневно съедайте по 200 г помидоров (не парниковых), добавив укроп, петрушку и растительное масло. Курс лечения — 2-3 месяца. Также ежедневно надо пить томатный сок (не подсаливая!) по 1/4 стакана 3-4 раза в день. Лучше всего это делать с ноября по апрель. Курс лечения — 2 недели, затем на 3 недели перерыв.

Как бельмо извести

Мужа лечила так. Насыпала в мешочек сахар, раскатала его скалкой, чтобы получилась пудра. Попросила мужа широко открыть глаз, раздвинула пальцами веки и через соломинку вдула туда пудру. Глаз, конечно, сильно щипало, но пришлось потерпеть. Делала так 3 раза в день — утром, днем и вечером, примерно через равные промежутки времени. Зато через месяц от бельма и следа не осталось!

Н. Кошелева, Тюменская обл.

В хлебе сделайте дырку...

В детстве сестра повредила глаз, и через несколько лет у нее стало развиваться бельмо. Знакомые посоветовали маме обратиться к одной старушке, а та дала свой рецепт. Велела испечь ржаной хлеб, в горячем каравае вырезать дырку и вставить туда граненый стакан кверху дном. Капли, которые образовывались на стенках стакана, закапывали сестре в глаз. Этот рецепт помог ей избавиться от бельма.

Н. И. Волков, Орловская обл.

Отцу прописали столько антибиотиков!

Отец обрезал крыжовник и наколол роговицу глаза. Стало расти бельмо. Врачи прописали столько антибиотиков, что если бы он их принимал, то ослеп бы окончательно. Как-то в гости зашла соседка и посоветовала воспользоваться своим рецептом. Она не признавала никаких лекарств, кроме льна. Надо 2 ст. ложки льняного семени и 6 ст. ложек молока подогреть на водяной бане, помешивая, пока не загустеет. Затем размазать на сложенной в несколько слоев марле и положить на веки. Процедуру желательно делать на ночь, несколько раз меняя компресс перед сном. Отец так и поступил, и через месяц бельмо рассосалось, и папа до самой смерти не знал проблем со зрением.

Ю. С. Земляк, Алтайский край

Советы окулиста

* На состояние глаз влияют многие заболевания. Некоторые из них дают осложнения на глаза (такие, как диабет). А красные угри (заболевание кожи) могут вызывать сухость глаз. Если доктор поставил вам новый диагноз или назначил новое лекарство, всегда спрашивайте, как это может повлиять на глаза, особенно если они нездоровы.

* Если в описании лекарства среди побочных эффектов значится сухость во рту, то препарат наверняка будет вызывать и сухость глаз.

* Лекарства от аллергии вызывают сухость глаз, потому что иссушают все органы и ткани.

* Чтобы добиться наибольшей концентрации лекарства в глазах, сразу после закапывания капель плотно сожмите веки или надавите на переносицу у внутренних уголков глаз, чтобы заблокировать слезные протоки, по которым может оттекать лекарство.

Сам себе доктор

■ **ЯЧМЕНЬ** БЫСТРО ПРОЙДЕТ, ЕСЛИ СМАЗАТЬ ЕГО КАСТОРОВЫМ МАСЛОМ.

■ **ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ** ИЗМЕЛЬЧИТЕ ЛУК, ПОСЫПЬТЕ ЕГО САХАРОМ, НАСТАИВАЙТЕ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ, ЗАЕДАЯ МЕДОМ.

■ **ПРИ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ** СМЕШАЙТЕ СОКИ 2 ЛИМОНОВ, 1 АПЕЛЬСИНА, 3 ГРЕЙПФРУТОВ, ДОБАВЬТЕ 1 Л ВОДЫ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА ПЕРЕД КАЖДЫМ ПРИЕМОМ ПИЩИ, НО НЕ БОЛЕЕ 2 СТАКАНОВ В ДЕНЬ.

Разные зрачки

Недавно утром красилась перед зеркалом и с ужасом обнаружила, что зрачки глаз у меня разной величины. Это какая-то болезнь или я просто не выспалась? Не опасно ли это?

О. Калугина, Тамбовская обл.

Зрачки в нормальном состоянии имеют круглую форму. У людей среднего возраста диаметр зрачков составляет 3 мм. У детей зрачки шире, а у пожилых людей уже, у страдающих дальнозоркостью уже, чем у близоруких, у блондинов тоже зрачки уже, чем у брюнетов.

Анизокория (неравномерная ширина зрачков) в большинстве случаев связана с заболеваниями органов зрения или центральной нервной системы. Она наблюдается иногда и при отсутствии патологии, но в этих случаях разница в диаметре зрачков не превышает 2 мм и реакция зрачков на свет не изменена.

Анизокория возникает при повреждении мышцы, которая отвечает за сужение зрачка. Зрачок вначале сужается, затем расширяется, и уже не способен реагировать на аккомодацию и свет. Как правило, уменьшение зрачка вызывает ирит (воспаление радужки).

Изменение формы и размеров зрачка на одном глазу может зависеть как от заболевания глаз (например, иридоциклит, глаукома, надрывы сфинктера при травме), так и от заболеваний центральной нервной системы. Если разница в размерах зрачков у вас появилась в течение жизни, то необходимо пройти полное обследование у окулиста и невропатолога. Если же разница врожденная, то ничего страшного нет.

В. Н. Орлова, окулист, врач I категории

Хондроитин-глюкозаминовые комплексы «Хонда» – для улучшения подвижности суставов и обновления хрящевой ткани

Что обеспечивает эффективность натуральных средств «Хонда»?

- **Правильный состав:** компоненты только известных мировых производителей: хондроитин и глюкозамин (Испания), коллаген (Франция), гиалуроновая кислота (Швейцария), MSM, витамины (Германия).
- **Максимальные дозировки** компонентов обеспечивают более быстрый и устойчивый эффект.
- **Разнообразие форм выпуска «Хонды»:** капсулы, таблетки, напиток, кремы.
- **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Акция! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 2000 рублей вы получаете в подарок Биоритм Поливитамины — полноценный комплекс витаминов и минералов с натуральными фруктами. Срок проведения акции — с 1 октября по 31 декабря 2014 г.
Спрашивайте в аптеках!
Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

Эвалар здоровья дар

GMP Гарантия качества

НЕ ВЫЛЕЧИВАЕТ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ОРГАНОМ

Бабушкин рецепт от пиелонефрита

Мне поставили диагноз пиелонефрит. Вспомнила бабушкин рецепт. Растопила в эмалированной посуде на водяной бане 500 г сливочного масла, добавила 75 г измельченного прополиса и помешивала до его растворения. Перелила массу в банку и хранила в холодильнике. Принимала снадобье по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды, запивая клюквенным морсом. И так, пока не съела все содержимое банки. А еще пью травяные чаи и настои из листьев брусники, почек березы, плодов шиповника и чувствую себя гораздо лучше.

И. Н. Хромченко, Кировская обл.

Почкам поможет чайный бальзам

Когда заболела пиелонефритом, то сразу села на диету: отказалась от пряностей, копченостей, яиц, помидоров и соли. А еще пила чайный бальзам. Готовила его так: на 250 г обычного черного чая брала по 1 ст. ложке кукурузных рыльцев, почек и листьев березы, по 2 ст. ложки травы зверобоя, цветков васильков, листьев брусники и толокнянки, 3 ст. ложки измельченных плодов шиповника. Все тщательно перемешивала и хранила в стеклянной банке, плотно закрытой стеклянной крышкой или фольгой (пластмассовыми крышками и посудой пользоваться нельзя). Заваривала как обычный чай: в сухой чайник засыпала смесь из расчета 1 чайн. ложка с горкой на 1 стакан кипятка, заливала кипятком, накрывала чайник полотенцем и настаивала 10 минут. В течение дня выпивала 6-8 чашек целебного чая. Сахар не добавляла, а если не хватало сладости, пила вприкусу. Заварку можно использовать дважды: как опустеет чайник, добавляла еще 1/2 чайн. ложки сбора и сразу заливала кипятком. Каждые 3 месяца ходила к врачу, дела потихоньку налаживались, и через 3 года я совсем поправилась.

А. Н. Волкова, Нижегородская обл.

От мигрени

■ ЗАВАРИТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА 15-20 Г ЦВЕТКОВ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ СЪЕДАЙТЕ 10 ЯГОД РЯБИНЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, И ВЫ НАДОЛГО ЗАБУДЕТЕ О ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ И БЕССОННИЦЕ.

■ ВОЗЬМИТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ ЯГОД МОЖЖЕВЕЛЬНИКА, ШИПОВНИКА, ТРАВЫ ХВОЩА. ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

Проктосигмоидит: нужна диета

При запоре каловые камни постоянно травмируют сигмовидную кишку, поэтому в этой зоне часто развивается воспаление. Но причиной могут быть и стрессы, инфекции, лучевая терапия, употребление алкоголя.

Симптомы недуга: боли в левой подвздошной области, учащается стул, появляются ложные позывы сходить в туалет по-большому, чувство инородного тела в прямой кишке, кровяные, слизистые выделения. Температура может держаться 37,2-37,3°С.

Острый проктосигмоидит излечивается за 1-1,5 недели, если устранена причина. Сделать это может только врач. От больного требуется обязательно соблюдать щадящую диету и пить травяной чай из полевой мяты или листьев земляники (2 ст. ложки на 2 стакана кипятка) — по 1/2 стакана за 15-20 минут до еды. Помогает и мумие — 1 таблетку разводят в 1 стакане кипяченой воды и пьют 2 раза в день за час до еды в течение 10-14 дней.

Также рекомендуются микроклизмы. Делают их по такой схеме.

Первая неделя. Утром после очистительной клизмы или стула делают микроклизму из 50 г отвара ромашки (8 чайн. ложек заливают 4 стаканами кипятка, настаивают 20 минут, держат на водяной бане 10-15 минут, затем настаивают еще час, процеживают и хранят в холодильнике — этого количества хватает на несколько дней). Перед процедурой немного нагревают. На ночь делают микроклизму из 1/4 стакана теплого подсолнечного рафинированного масла.

Вторая неделя. С утра после опорожнения кишечника делают микроклизму из 1/4 стакана колларгола (0,35-0,5%) комнатной температуры. А перед сном — микроклизму из рыбьего жира, масла шиповника или облепихи (3-5 ст. ложек разводят пополам с растительным маслом). Также полезны микроклизмы из масляного раствора прополиса (2 г прополиса на 1 ст. ложку подсолнечного масла).

После второй недели делают перерыв на 10 дней, затем, если проктосигмоидит не удалось усмирить, повторяют лечение. От этой болячки надо обязательно избавляться, иначе могут возникнуть серьезные осложнения — прободение кишки, кровотечения, непроходимость кишечника. Но в общем прогноз благоприятный.

И. С. Самохин, проктолог, врач высшей категории

Сам себе доктор

Надоели бородавки? Действуйте!

* Возьмите чеснок и зеленое яблоко, лучше кислое. Разрежьте на дольки и смазывайте бородавку поочередно то чесноком, то яблоком, снова чесноком и снова яблоком. И так по 5-6 раз в течение дня. Спустя 2-3 дня заметите, что бородавка начнет уменьшаться. Таким же способом можно лечить и натоптыши на ногах, и твердые мозоли.

* Натрите бородавку чистым мелом (без примесей), сверху насыпьте еще мела и завяжите. Так сделайте несколько раз, мочить нельзя.

* Каждый день натирайте бородавку соком кислых свежих яблок. Бородавка потемнеет и через 10 дней исчезнет.

* Кожуру двух лимонов мелко накрошите, залейте столовым уксусом так, чтобы лимонные корочки были покрыты жидкостью. Настойка будет готова через неделю. Ею смазывайте бородавки несколько раз в день до исчезновения.

Лечим ангину

Лекарство от природы

* При хроническом тонзиллите больного до пояса обертывают мокрой простыней. Обертывание делается так: простыню смачивают в холодной воде, отжимают, заворачивают в нее больного, а затем в теплое одеяло. Лежать в постели надо 10-15 минут.

* При тонзиллите полезно полоскать горло водой с квасцами (1/2 чайн. ложки на 1 стакан холодной воды, хорошо размешать). Процедуру проводить 5 минут в течение первого часа, 15 минут в течение второго, затем утром и вечером в течение 3 дней.

* При ангине рекомендуют горячие ножные ванны (температура воды 40-42°С, продолжительность процедуры — 15 минут). Для усиления эффекта в горячую воду можно добавить 1 ст. ложку горчицы (или опустить в ведро 5-6 горчичников).

* Надо делать компрессы с ледяной водой на горло ежедневно в течение 10-12 дней. Под шею подкладывают клеенку, затем слегка отжатый, сложенный вдвое кусок ткани. Поверх ткани накладывают тонкое полотенце и еще слой клеенки. Поверх всего накладывается одеяло или очень теплый шарф. Через 10-15 минут (как только нагреется полотенце) надо снова смочить его в ледяной воде и опять поставить компресс похолоднее. Повторять в течение 1,5 часа, затем снять компресс, растереть горло шерстяной тканью и хорошо укрыться одеялом.

Не бойтесь холодной воды в компрессах. Простудиться не успеете, холодным компресс будет всего 3-4 минуты, затем он постепенно нагреется, получится хороший согревающий эффект, если обертывание тугое и сделано правильно.

* Если поднялась высокая температура, для ее снижения можно обернуть ноги полотенцем, смоченным в холодной воде с уксусом (1 ст. ложка на 1 л), и держать этот компресс 20-30 минут.

Деликатная тема — *На приёме у проктолога*

Ой, геморрой!

ЗУД СНАРУЖИ АНАЛЬНОГО ОТВЕРСТИЯ

Есть боли при дефекации, кровотечения. Появились шишечки, больно сидеть. К врачу обратиться нет времени, да и не очень-то хочется идти...

Рамиля, РСО-Алания

По этому описанию можно заподозрить и геморроидальную болезнь, и трещину анального канала. В любом случае необходима диета, чтобы не допустить запоров, а также применение мазей типа «Проктозана» или «Проктогливенола». При усилении боли или кровотечениях настоятельно рекомендуем найти время и обратиться к проктологу.

Поддержание нормального веса — первый шаг к профилактике геморроя и других заболеваний кишечника.

ПОЯВЛЯЕТСЯ СНОВА И СНОВА...

Пять дней назад у меня появились неприятные ощущения и возле анального отверстия выпала маленькая (величиной с полногтя) шишечка. Обратно всовывается, но потом появляется снова. Она светлая, не болит, крови нет, но все же присутствует какое-то жжение. Проблем с кишечником и стулом нет. Неужели это геморрой? Слышала, что при этом заболевании помогает линимент бальзамический (по Вишневскому). Можно ли его использовать?

Ирина С., Калужская обл.

Это может быть как геморроидальный узел, так и анальный сосочек или полип. Точно установить диагноз можно только при очной консультации. Линимент Вишневского при геморрое неэффективен, он показан при бактериальных инфекциях.

БЕСПОКОИТ СИЛЬНАЯ БОЛЬ ПРИ ХОДЬБЕ

Обнаружил у себя шишку. Ни крови, ни гноя нет, но беспокоят зуд и жжение. Веду активный образ жизни, занимаюсь спортом. Шишка появилась после поднятия тяжести, думаю, причина именно в этом. Можно ли вылечиться без операции?

Сергей, Гамбург

Судя по всему, у вас ущемился геморроидальный узел. Это острое состояние. Поэтому народные средства здесь неприменимы. Должны помочь мази на основе гидрокортизона и местных обезболивающих средств, а также таблетки на основе диосмина. Конкретные лекарственные средства не называем, поскольку в Германии они могут продаваться под другими торговыми наименованиями. Для профилактики надо принимать те же препараты на основе диосмина 2 раза в день курсами по 1 месяцу. Пересмотрите свой образ жизни и если не можете совсем отказаться от занятий спортом, то как-то по-другому их организуйте.

МОЖЕТ, ОПЕРАЦИЯ ПРОШЛА НЕУДАЧНО?

После операции прошло 3 месяца, а мне трудно ходить в туалет, кал выходит небольшими полосками. Принимаю «Форлакс», делаю микроклизмы с маслом облепихи, но результата нет. Хирург, который проводил операцию, ушел на пенсию. Как нормализовать стул?

Владимир Васильевич, Тверская обл.

Если до операции таких проблем не было, то вам необходимо в ближайшее время показаться врачу, поскольку возможно образование рубцов в анальном канале.

Б. Т. Широков, проктолог, врач высшей категории

5 СТ. ЛОЖЕК КОРЫ КОНСКОГО КАШТАНА ЗАЛЕЙТЕ 1 Л ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 8 ЧАСОВ, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ СИДЯЧУЮ ВАННУ.

СЕЛЕЗЕНКА — это мешочек, наполненный кровью. Она относится не столько к органам пищеварения, сколько к иммунным органам.

Селезенка фильтрует кровь, избавляя ее от шлаков и разных стрепто- и других кокков, уничтожает остатки неработоспособных клеток, и, самое главное, благодаря ей иммунные клетки распознают, кого оставлять, а кого убивать. Вся кровь обязательно проходит через селезенку, она экзаменует ее, командует эритроцитами, мол, в организме появился микроб, ищите его по всему организму и убейте, где бы ни встретили. Удары, тупые травмы губительны для селезенки — она разрывается, и возникает сильное внутреннее кровотечение, поэтому как зеницу ока берегите свое левое подреберье.

Берегите левое подреберье!

Будь начеку!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

Забыл, где находится селезёнка

После перенесенной малярии воспалилась и увеличилась в размере селезенка. Для лечения перепробовал много чего — с переменным успехом. Временно помогала настойка прополиса — 30 капель разбавлял в воде и выпивал за полчаса до еды 3 раза в день. В конце осени начал пить капустный сок и через неделю пришел в полный восторг. Не только забыл, где находится селезенка, но заметил, что лучше стал работать кишечник, похудел на 4 кг. Как принимал сок? Пропускал капусту через мясорубку, отжимал сок и пил подогретым по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды.

С. Я. Панов, Симферополь

Помогло замороженное сало

Трещину прямой кишки, мучившую меня 10 лет, вылечила свечами из замороженного свиного сала. Доставала из морозилки кусочек, окунала в оливковое масло и вставляла в задний проход. Делала так, когда боль была сильной, и не заметила, как эта болячка перестала возвращаться.

Анна Семеновна, Воркута

Спаек больше нет

Послеоперационные спайки кишечника мучили меня много лет. А вылечила их оливками (маслинами). Примерно в течение года ела их по 1 штуке в день независимо от еды, проглатывая вместе с косточкой. Главное — не пропустить ни одного приема. Также пила оливковое масло — за год две большие бутылки. С тех пор спайки больше не беспокоят.

Т. Н. Орлова, Пермский край

Ах, как кружится голова...

Если на вопрос «Что вас сильнее всего беспокоит?» пациент отвечает: «Слабость и головокружение», врачу сложно поставить диагноз. Почему? Потому что этих симптомов недостаточно.

СЛАБОСТЬ СЛАБОСТИ РОЗНЬ

Слабость и головокружение могут возникать и по совсем простой причине, например, вы не позавтракали, и резко снизился уровень сахара в крови. Постарайтесь точнее описать свои ощущения. Тогда врач сможет лучше и быстрее вам помочь.

Одно дело, когда слабость означает, что вы чувствуете себя измотанным и усталым, у вас не осталось сил и хотелось бы проспать неделю. Другое дело, слабость от того, что нет силы в мышцах, нарушена координация движения. Чаще всего под слабостью люди подразумевают просто усталость. Чтобы врач разобрался, о какой именно слабости идет речь, выражайтесь точнее. Например: «Я так слаб(а), что с трудом поднимаюсь по лестнице». Или: «Я так слаб(а), что мне трудно открыть банку». Это поможет врачу быстрее поставить диагноз.

Общая слабость, головокружение, потеря сознания при резком снижении давления и уровня сахара в крови.

ДУРНОТА

Чаще всего люди ощущают дурноту, когда падает артериальное давление. Иногда для этого достаточно слишком быстро встать с кровати, особенно если в норме ваше давление и так низкое. Артериальное давление может упасть из-за обезвоживания или при употреблении нового лекарства. Дурно может стать, если заложены нос и уши — такое случается при аллергии. При этом нет ощущения, что комната вращается вокруг, и не чувствуется онемения или покалывания в какой-то части тела. Если лечь, становится ощутимо легче.

ЛЕЖИМ, А ВОКРУГ ВСЕ КРУЖИТСЯ...

Причиной головокружения при вертиго является болезнь внутреннего уха, а не изменение артериального давления. Те, кто страдает вертиго, ощущают движение в состоянии покоя и часто описывают это как вращение, кружение. При попытке встать и пойти они часто падают. Ребенком вы, наверное, катались на карусели. Так вот: ощущение сходное. Во время приступа вертиго вы не смогли бы прочесть эти строки.

Вертиго обычно возникает из-за болезни внутреннего уха. Именно там расположена сложная система, называемая лабиринтом, которая отвечает за равновесие и способность контролировать положение тела в пространстве. Когда вас укачивает в транспорте, это связано с перегрузкой этой системы. Вертиго развивается при заболеваниях, проявляющихся воспалением или нарушением кровообращения в этой зоне. В любом случае, если у вас произошел приступ вертиго, избегайте быстрых и резких движений — они способны вызвать повторный приступ, который может длиться несколько секунд, а может и весь день. Из положения лежа или сидя вставайте медленно. Если нужно повернуть голову, тоже не спешите. Чтобы справиться с вертиго, достаточно выпить любую таблетку от укачивания.

При истинном вертиго до туалета проще добираться ползком. Это может выглядеть странно, но спасет вас от падений и травм. Если у вас приступ дурноты, вставайте с кровати медленно. Сначала сядьте, посидите 1-2 минуты, затем медленно вставайте. Пейте больше жидкости: обезвоживание может вызвать слабость и головокружение.

ВОЗМОЖНО, ВЫ РЕЗКО ПОДНЯЛИСЬ С ПОСТЕЛИ...

Часто головокружение и потеря сознания возникают при резком снижении артериального давления. Обычно это не опасно. Возможно, вы быстро поднялись с постели, т. е. резко перешли из горизонтального положения в вертикальное. Зная, что от резкого вставания с постели у вас кружится голова, не вскакивайте сразу, вначале сядьте, потом аккуратно вставайте. Почувствовать себя лучше вам помогут регулярные дозированные физические нагрузки, водные процедуры, плавание.

А МОЖЕТ, У ВАС АРИТМИЯ?

Гораздо серьезнее, когда недостаточное кровоснабжение вызвано аритмией, то есть сбоем сердечного ритма. Это опасное состояние, требующее врачебной диагностики. Вариантов аритмий много, способов лечения тоже несколько. Обычная ЭКГ может и не выявить аритмию. Кардиолог рекомендует суточное мониторирование ЭКГ по Холтеру. В особых случаях требуется проведение хирургического лечения и имплантации искусственного водителя ритма.

НЕ ХВАТАЕТ САХАРА В КРОВИ

Еще один серьезный повод для головокружения — нарушение коронарного и мозгового кровообращения. Это требует неотложного визита к врачу. Только скорейшее лечение сохранит жизнь и здоровье.

Внезапная слабость и головокружение могут быстро пройти без следа, а при резком снижении уровня сахара в крови (гипогликемия) могут закончиться обмороком, для некоторых людей — комой. Глюкоза жизненно необходима организму. Как машина не может ездить без топлива, так и организм не может жить без глюкозы. Пока ее содержание в крови и в клетках в норме — организм получает энергию для жизни. Мозгу для того, чтобы руководить всеми жизненными процессами, также нужна глюкоза. Когда сахар снижается, мозгу сложнее справляться со своими обязанностями. А когда уровень глюкозы в крови падает до критической отметки, клетки мозга начинают отмирать.

Резкое снижение уровня глюкозы в крови может случиться из-за чрезмерных физических нагрузок, после большого перерыва между приемами пищи, после некоторых лекарств, при передозировке инсулина у диабетиков. Если почувствовали резкую усталость, острое чувство голода, внутреннюю дрожь, холодный пот, участившееся сердцебиение, онемение языка и губ, головокружение, срочно сядьте и съешьте сладкое.

А. Н. Болотов, доктор медицинских наук

Когда звонить в скорую

* Вы помните, что вам стало дурно и было трудно держаться на ногах, затем очнулись на полу, но не помните, как упали (другими словами, вы потеряли сознание и упали).

* Слабость и головокружение развиваются неожиданно, сопровождаются невнятной речью, онемением каких-либо частей тела, покалыванием, частичным параличом или потерей чувствительности рук или ног, изменениями зрения.

* Слабость и головокружение развиваются неожиданно, сопровождаясь болью в грудной клетке, учащением пульса или сильной головной болью.

Как поддерживать холестерин в норме?

Высокий холестерин — как тихий убийца — медленно, но верно разрушает нашу сердечно-сосудистую систему. Он в буквальном смысле уродует стенки сосудов, образуя холестериновые бляшки. Если вовремя не принять меры, дело может кончиться инфарктом или инсультом, от которых ежегодно в России умирает более миллиона человек[1].

Чтобы поддерживать холестерин в норме и уменьшить риск инфарктов и инсультов, начните принимать **Атероклефит** на основе красного клевера. Это гиполипидемическое средство растительного происхождения в сочетании с антихолестериновой диетой (ограничение животных жиров) снижает уровень холестерина. Механизм действия Атероклефита следующий: красный клевер **переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности), тем самым снижая общий уровень холестерина и препятствуя его отложению в сосудах в виде атеросклеротических бляшек. Кроме того, Атероклефит укрепляет стенки сосудов, нормализует их проницаемость и эластичность.**

Регулярно принимайте Атероклефит — пусть уровень холестерина всегда остается в норме. Холестерин в норме — это чистые сосуды, а значит, здоровое сердце.

ww.evalar.ru. Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)
[1]http://www.mosmedclinic.ru/news/5588

Эвалар здоровья дар

Реклама

Уроки жизни

«Шёл-шёл, и вдруг показалось, будто проглотил горячее гусиное яйцо. И ни туда, ни сюда...»

ВИКТОР СУХОРУКОВ, актер:

— Так вышло, что с 3 лет я был практически глухой — после скарлатины было осложнение на уши. И я искал — годы! — врача. Нашел его, пошел на все операции и вернул себе слух. К слову, затем и язву желудка вылечил. Главное, что меня подталкивало к восстановлению слуха, — хотел пойти в армию. А в 2007 году у меня случился инфаркт. Отвезли в реанимацию, пробыл там 3 дня. В реабилитационном центре лежал с серьезными мужиками — у кого-то обширный инфаркт, у кого-то необширный, очаговый, линейный. И они все рассказывали: как жить, чего бояться, чего ненавидеть, что можно, чего нельзя, как есть, пить, дышать, не дышать... Я слушал-слушал и решил: нет, ребята, у вас свой инфаркт, у меня — свой. Так что сейчас я здоров!

Психологи спрашивали: «Что вы почувствовали, узнав, что у вас инфаркт?» А ничего не почувствовал. Ничего не болело. Шел-шел, и вдруг показалось, будто проглотил огромное горячее неочищенное гусиное яйцо. И ни туда, ни сюда, ни вверх, ни вниз — застряло... Теперь криком призываю всех кругом: заболело сердце — сделайте кардиограммку. Проверьте, все ли с ним в порядке. А то сердце обижается.

Что изменилось после того случая? Больше не боюсь умереть. А еще часто, приходя домой, сажусь пить чай и говорю себе: «Вить, не торопись, спокойно живи, потому что большую часть жизни ты уже прожил». Мое поколение мужиков живет под угрозой разрыва сердца — у нас лопаются сосуды, рвутся нервы, наваливаются параличи и простатиты. У меня сейчас критический возраст. Поэтому хочу жить неспешно, но успеть как можно больше. Хочу быть интересным и нужным, хотя прекрасно понимаю, что, если вдруг выйду на улицу и упаду замертво, — люди замрут на секунду и побегут дальше...

■ ВЕЖЛИВОСТЬ НИЧЕГО НЕ СТОИТ, ПОЭТОМУ ЕЕ НЕ НАЙДЕШЬ В МАГАЗИНЕ.

■ ХИРУРГ — ЭТО ВООРУЖЕННЫЙ ТЕРАПЕВТ, КОТОРЫЙ ЗНАЕТ БОЛЬНОГО ИЗНУТРИ.

■ САМОЕ МОЛОДОЕ МЕСТО НА ТЕЛЕ — ЭТО ПОПА. ТАМ ВСЕГДА ДЕТСТВО ИГРАЕТ.

■ ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ НЕ ЕСТЬ ПОСЛЕ ШЕСТИ — СЪЕСТЬ ВСЕ ДО ШЕСТИ.

■ БОГ ДАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ЗУБЫ ДВА РАЗА В ЖИЗНИ. ЗА ТРЕТИЙ ПРИХОДИТСЯ ПЛАТИТЬ.

Хи-хи-с

ЕСЛИ ВЫ БОИТЕСЬ ПОПРАВИТЬСЯ, ВЫПЕЙТЕ ПЕРЕД ЕДОЙ 100 Г КОНЬЯКА. ОН ОСЛАБЛЯЕТ СТРАХ.

Знаете ли вы, что...

Вредно работать поочередно в ночную и дневную смены. Постоянные нарушения биоритмов расстраивают сон. Начинаются апатия, депрессия, гормональные сдвиги. Такой ритм приближает инфаркт миокарда и на 42% повышает риск диабета.

Мороженое от мигрени

1 Блокировать приступ мигрени поможет мороженое (или лед). Придавите языком к нёбу небольшой кусочек и держите, пока не растает. Мигрень пройдет еще до того, как у вас закончится порция.

2 Сделайте себе чай. Это может быть просто горячий и сладкий напиток или с добавлением отваров и настоев успокаивающих трав. Избавиться от мигрени помогут чаи с цветками пижмы, цикорием, подорожником или полынью. Эти травы можно комбинировать, так как их действие будет одинаковым — снятие нервного напряжения.

3 Затемните комнату, выключите все звуки и прилягте на диван, закрыв глаза. Предварительно положите горячую грелку под шею или внизу затылка.

4 Отдыхая, можно немного помассировать затылок или сделать несколько несложных упражнений: подвигать челюстью, приподнимать и опускать брови или просто глубоко дышать.

5 Можно также натереть область висков настойкой валерианы или всем известной «звездочкой».

6 В таком положении необходимо находиться до тех пор, пока приступ не пройдет. После этого нужно будет еще немного полежать.

Н. П. Бобкова, терапевт, врач I категории

Проверено на себе

Язву надо лечить в три этапа

Первые 10 дней утром, сразу после того как встали, натощак выпейте 1 свежее куриное яйцо без соли и хлеба. Через 5-7 минут съешьте небольшой кусочек несоленого сливочного масла, а еще через 5-7 минут — ложку меда. Весь день питайтесь как обычно, только без хрена, перца и горчицы. Вторые 10 дней сливочное масло замените на подсолнечное или оливковое, а яйцо и мед принимайте как раньше. Третьи 10 дней подсолнечное масло замените таким же количеством облепихового.

И. Н. Ждановская, Красноярский край

Поможет медовая настойка

От язвы желудка можно избавиться с помощью медовой настойки. Залейте 1 стакан меда 0,5 л водки, настаивайте 2-3 дня. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день через час после еды. Курс лечения — 1,5-2 месяца. При остром же ее состоянии без лечения у гастроэнтеролога не обойтись.

Г. В. Кожевникова, Калуга

Всё взбить и выпить

Папу из-за язвы желудка комиссовали из армии. Он был в очень плохом состоянии. А на квартире у нас стояли военные, среди которых был врач из Ленинграда. Он посоветовал такой рецепт: 3 раза в день на голодный желудок пить целебный состав: 1 ст. ложку меда смешать с 1 ст. ложкой растительного масла и 1 сырым яйцом. Все взбить и выпить. Мама посадила папу на строгую диету, поила его домашними сливками и снадобьем, которое посоветовал военный врач. Через 3 месяца папа был здоров.

Е. И. Резникова, Московская обл.

■ ДЛЯ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ ХАРАКТЕРНЫ НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ, РЕДКИЙ ПУЛЬС И ХОЛОДНЫЕ ВЛАЖНЫЕ ЛАДОНИ.

■ НЕЛЕЧЕНАЯ ЯЗВА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПРОБОДЕНИЮ И, КАК РЕЗУЛЬТАТ, — К ПЕРИТОНИТУ. ЕСЛИ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ НЕ ОКАЗАТЬ ЧЕЛОВЕКУ СРОЧНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ, МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ БЕДА.

Из почты «Айболита» — *На каждый день*

Поджелудочная злопамятна

ГОВОРЯТ, ПАНКРЕАТИТ ХОРОШО ЛЕЧАТ ОВСЯНКА, ГРЕЧКА, РИС И КОЗЬЕ МОЛОКО.

Умейте распознавать симптомы панкреатита. По своему опыту знаю: болит в правой верхней части живота — значит, повреждена головка поджелудочной железы. Боль под ложечкой дает знать о поражении тела поджелудочной железы, а в левом подреберье — о поражении ее нижней части. Когда повреждена вся железа, болят все эти зоны. При панкреатите стул жидкий и неприятно пахнет, с непереваренными кусочками пищи. К тому же он становится липким и с трудом смывается со стенок унитаза. Все это может сопровождаться снижением веса, тошнотой, рвотой.

Приступы панкреатита надо снимать голодом, холодом и покоем.

Я свою больную поджелудочную железу (у меня панкреатит) лечу свежими огурцами. Даже при сильнейшем обострении боль снимается, если съедаю огурец (помогает даже парниковый).

Поджелудочная железа злопамятна, ничего не прощает. Наши предки успешно лечили ее овсяным киселем: готовили кисель на воде, затем добавляли в него кислое молоко (20:1). А я лечусь по-своему: в 3-литровую банку на 1/3 насыпаю мелких овсяных хлопьев, добавляю еще 4 ст. ложки крупных и наливаю 4 стакана кефира. Накрываю марлей и храню в темном и теплом (28-32°С) месте. Через 24-36 часов процеживаю сквозь сито, жидкость разливаю по банкам и закрываю пластмассовыми крышками. Гущу, которая остается на сите, промываю в воде (эту воду тоже пью) и использую как сметану (не очень вкусно, надо что-то добавлять) или выбрасываю. Еще полезнее гущу ежедневно съедать на завтрак.

Приступы панкреатита надо снимать голодом, холодом и покоем. Я ложусь на диван, на солнечное сплетение кладу грелку с холодной водой, а вместо еды только прихлебываю воду комнатной температуры. Когда немного полегчает, можно пить чай с молоком без сахара, есть размоченные в воде сухарики из серого хлеба. При хроническом панкреатите надо соблюдать диету: если поджелудочную железу не мучить чрезмерной работой, есть шансы, что она, отдохнув, восстановится хотя бы частично. При этом недуге пища должна быть киселеобразная, протертая. И еще поджелудочная железа не любит сладости, капусту в любом виде. Вообще сырые овощи и фрукты ем мало, и лучше предварительно запечь их в духовке или отварить. За обеденный стол сажусь через каждые 3 часа. В лучшие дни ем протертые овощные супы, крупяные или с вермишелью (1 стакан), яйца без желтков, в день съедаю полбуханки хлеба в виде сухарей. Из мяса готовлю паровые котлетки, фрикадельки или ем вареное (а бульон, как говорят, надо отдать врагу). На гарнир — пюре из вареной моркови, тыквы, кабачков, свеклы. Из круп использую манную, гречневую, перловую, рисовую, овсяную, а пшенку нельзя. Говорят, еще при панкреатите хорошо помогает козье молоко: если пить его постоянно, то и о лекарствах можно забыть. В наших краях, к сожалению, купить его проблематично.

В. Н. Мамонова, Челябинская обл.

Спину так ломило, что мама едва до дому дошла

Давно это было. Поехали мы с матерью к бабушке в деревню за поросеночком. Приезжаем, а у мамы, видимо, от сквозняка вагонного спину так скрутило, что едва до дому дошла. Бабушка тут же уложила маму на лавку. Смолола в муку два коричневых каштана вместе со скорлупой, отрезала два тонких ломтя черного хлеба, намазала их сливочным маслом, сверху присыпала каштановой мукой, приложила матери к спине и завязала шерстяной шалью. А на следующий день мы уезжали домой. Мама сама легко дошла до станции. С тех пор я запомнила этот рецепт от радикулита. Но сливочное масло обязательно должно быть несоленым. А еще лучше вместо него взять камфорное масло.

И. Н. Осипова, Тверская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у флеболога

Сосудистые звёздочки: идти к косметологу?

ГОРМОНЫ ДЛЯ ВЕН ОПАСНЫ?

У меня варикозное расширение вен. Три месяца назад удалили большую подкожную вену на одной ноге. Из-за недостатка прогестерона гинеколог назначил гормональный препарат «Дюфастон» для нормализации менструального цикла. А я слышала, что любое гормональное средство негативно влияет на вены. Боюсь ухудшения.

В. И. Саботенко, Мордовия

«Дюфастон» — гормональный препарат, обладающий гестагенным действием. Гестагены не обладают ни эстрогенной, ни андрогенной активностью, но также могут оказывать влияние на состояние венозной стенки. Однако в вашем случае этого бояться не следует. Во-первых, потому что у вас есть недостаток естественного гормона, и назначение «Дюфастона» призвано его компенсировать. Во-вторых, потому что принимать вы его будете не весь цикл, а только во второй фазе цикла, то есть около 14 дней. Следуйте совету гинеколога, в вашем случае это необходимо. Непродолжительное лечение «Дюфастоном» не должно привести ни к каким нежелательным последствиям.

К больным венам прикладывайте ломтики свежих помидоров, закрепив легкой повязкой. Через 3 часа ломтики замените на свежие.

К ФЛЕБОЛОГУ ИЛИ КОСМЕТОЛОГУ?

У меня сосудистые звездочки. Эта проблема чисто косметическая или нужно обращаться к флебологу?

Ирина, Самарская обл.

На этот вопрос может ответить только врач после серьезного исследования вен, потому что все очень индивидуально. Если нет сосудистой патологии, вас направят к косметологу — и проблема будет решена. Самостоятельно вы не сможете решить, кто вам нужен — флеболог или косметолог.

В последнее время появляются новые методики лечения варикозного расширения вен. Они малотравматичны и более короткие по времени проведения. Классическая операция при варикозном расширении — флебэктомия. Во время нее варикозная вена удаляется полностью через 2 разреза и несколько проколов. Наркоз делается спинальный, пациент во время вмешательства находится в сознании, но дремлет. Уже на первые сутки больные обычно встают и уходят. Кстати, лишние килограммы и малоподвижный образ жизни влекут за собой серьезные сложности с глубокими венами.

БУДЕТ ЛИ ПОЛЕЗНО ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ?

У меня спаечный процесс в малом тазу, хроническое воспаление придатков в стадии ремиссии. Но при обследовании выявилось варикозное расширение вен малого таза. Вены особенно стали мучить прошлой зимой: не могла более 40 минут сидеть, начинала сильно ныть правая нога, бок и низ живота. На самом бедре стал четко виден рисунок вен. Часто бывают то острые, то ноющие боли именно в области правого придатка и т. д. Можно ли с таким диагнозом принимать грязелечение и горячие ванны?

Н. М. Коключина, Мурманская обл.

Учитывая уже имеющийся диагноз — хроническое воспаление придатков — боли внизу живота, которые вас беспокоят, в первую очередь надо связывать именно с ним. Характер, локализация и интенсивность болей больше всего характерны именно для патологии малого таза, а не для варикозной болезни. При варикозе нижних конечностей или вен таза боли обычно тупые, ноющие, возникают к вечеру, часто сочетаются с тяжестью и усталостью в ногах. Острые, интенсивные боли для варикоза любой локализации нехарактерны. Кроме того, насколько понятно из вашего описания, как таковых признаков варикозной болезни, кроме заметного на бедре сосудистого рисунка, у вас нет. Поэтому на ваш вопрос о том, можно ли вам принимать грязелечение и горячие ванны, отвечаем: можно.

Д. Н. Ковригин, флеболог, врач высшей категории

■ НЕТ НИЧЕГО БОЛЕЕ ПОЛЕЗНОГО В ХОЗЯЙСТВЕ, ЧЕМ ВИНОВАТЫЙ МУЖ.

■ МУЖЧИНЫ — ОНИ КАК ПТИЦЫ: СНАЧАЛА ДОЛГО И КРАСИВО ПОЮТ, А ПОТОМ БЫСТРО УЛЕТАЮТ.

■ ДРУЗЬЯ — ЭТО ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ОЧЕНЬ ХОРОШО ВАС ЗНАЮТ, НО ВСЕ РАВНО ХОРОШО К ВАМ ОТНОСЯТСЯ.

Думай, думай

Бедные ножки!

Так выглядят ноги профессиональной балерины. Нагрузки, которые ложатся на суставы танцовщицы во время некоторых па, сравнимы с теми, что испытывают тяжелоатлеты, толкая штангу.

Сам себе доктор

Горчичник из редьки на поясницу

Иногда поясницу прихватывает настолько, что невозможно ни согнуться, ни разогнуться. Как быть?

1. Главные лекарства при прострелe — покой и постельный режим. Забудьте про трудовые подвиги и отдохните 3-5 дней.
2. Примите обезболивающие и/или снимающие воспаление лекарства — нестероидные противовоспалительные препараты (подобрать их поможет невролог).
3. Заваривайте чай с листьями брусники, черной смородины или хвощом полевым (1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка). Эти растения обладают легким мочегонным действием и помогают вывести из организма лишнюю жидкость. Как следствие, уменьшается отек защемленного нервного корешка — и боль стихает.
4. Принимайте ванны с настоем чабреца и цветками ромашки аптечной (3 ст. ложки сбора на 1 л кипятка) или попарьтесь в баньке: тепло снимает мышечный спазм, помогая позвонкам и хрящевым дискам встать на место.
5. Сделайте горчичники из редьки. Корнеплод натрите на терке, массу заверните в льняную ткань, приложите к пояснице и держите до легкого жжения.
6. Когда самочувствие улучшится, пройдите курс физиотерапии. Магнитотерапия, электрофорез, фонофорез снимают мышечное напряжение, улучшают кровоснабжение.
7. Полезна мануальная терапия. Хороший специалист поставит на место сместившиеся позвонки, устранит компрессию дисков и снимет боль в позвоночнике. Перед сеансом убедитесь, что у специалиста есть лицензия. Вас должно насторожить, если предлагают массаж без ознакомления с вашими рентгеновскими снимками, МРТ и результатами других обследований.

P. S. Чаще всего остеохондроз связан с пояснично-крестцовым отделом позвоночника: на него приходятся максимальные нагрузки, и хрящевые прокладки между позвонками изнашиваются здесь гораздо быстрее.

Хорошее средство от бурсита

Возьмите крапиву (мелкую) вместе с корнями, вымойте, обсушите и набейте ею доверху литровую банку. Залейте водкой и поставьте в темное место на 2 недели. Перед использованием настойку нагрейте, смочите в ней марлю, оберните колено, сверху — полиэтиленовую пленку и теплый платок. Оставьте компресс на всю ночь. После нескольких процедур опухоль и боль у меня быстро прошли. Этот же рецепт помог мужу от полиартрита: он смачивал настойкой вату и осторожно растирал пальцы.

И. В. Ромашина, Мурманская обл.

Делала мужу компрессы на суставы

Напишу рецепт, которым лечила мужа, когда у него опухли и болели суставы. На 1 л водки брала 50 свежих лавровых листьев, 100 г нашатырного спирта, 1 флакон меновазина, 1 флакон камфорного спирта, 30-40 капель йода. Все смешала и настаивала 2 недели в темном теплом месте. С готовой настойкой делала мужу компрессы на суставы. Предварительно смазывала больной сустав каким-нибудь растительным маслом или вазелином, чтобы не было ожога. Сверху накрывала вощеной бумагой и утепляла. Такие компрессы мужу очень помогли.

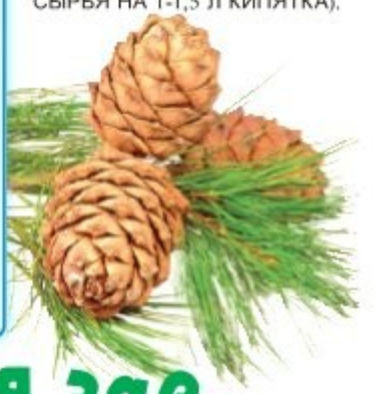
И. В. Архипова, Нижегородская обл.

От подагры спасает масло чистотела

У меня подагра уже 10 лет, и она временами напоминает о себе болезненными приступами. В таких случаях мне помогает масло чистотела, которое использую для втираний в больные места. Чтобы приготовить целебную растирку, 3 ст. ложки травы чистотела разминаю, складываю в бутылку и заливаю 1 л оливкового масла (можно и подсолнечного), настаиваю 2 недели в темном месте. Затем фильтрую, чтобы при массаже мелкие травинки не травмировали и без того болезненные места. Зимой целебное масло можно готовить из сушеного чистотела. Массировать надо осторожно, используя небольшое количество масла. Курс лечения — 3-4 недели подряд. Если лечиться регулярно, приступы становятся реже.

В. П. Ахматов, Кемеровская обл.

ПРИ ОБЛИТЕРИРУЮЩЕМ ЭНДАРТЕРИИТЕ И АТЕРОСКЛЕРОЗЕ ЕЖЕДНЕВНО ВМЕСТО ЧАЯ И ВОДЫ ПЕЙТЕ НАСТОЙ СОСНОВОЙ ХВОИ (1 СТАКАН ИЗМЕЛЬЧЕННОГО СЫРЬЯ НА 1-1,5 Л КИПЯТКА).



Целебная заварка

ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА, ГОТОВЬТЕ ВИТАМИННЫЕ ЧАИ И НАПИТКИ.

* Возьмите в равных частях плоды шиповника и малины. Заварите 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, нагревайте на медленном огне, накрыв крышкой, около 10 минут, настаивайте 2 часа, не открывая крышки. Процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.
* Листья крапивы (3 части), плоды красной рябины (7 частей). 1 ст. ложку смеси залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 4 часа, процедите и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.
* Плоды шиповника (4 части) и ягоды брусники (1 часть). Заварите 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка, кипятите 10 минут на слабом огне, настаивайте 4 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.
* Плоды шиповника (3 части), плоды черной смородины (1 часть), листья крапивы (2 части). Залейте 1 ст. ложку сбора 2 стаканами кипятка. Пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.
* 0,5 ст. ложки измельченных плодов рябины и столько же шиповника залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте в закрытом сосуде 2 суток. Получится прекрасный поливитаминный чай, в который вы можете добавлять по вкусу сахар или мед и пить его по 0,5 стакана несколько раз в день.
* Высушенные цветы ромашки и зрелые плоды рябины (по 3 ст. ложки) заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и добавляйте в чай по 2-3 чайн. ложки.

К груди привяжите и ночью держите

Часто встречаю в газете просьбы помочь справиться с мастопатией. Предлагаю такой рецепт. Замесите на молочной сыворотке 1 кг ржаной муки, добавьте по 100 г порошка сухих листьев мать-и-мачехи и дуба, 50 г порошка травы чистотела. Затем размешайте в 100 г сливочного несоленого масла 30 г натертого прополиса. Мазь положите в глиняный горшок, поставьте его на горячую плиту, потомите 3 часа, периодически помешивая. Процедите в широкую баночку и охладите. Лечитесь так: из ржано-травяной смеси сделайте лепешку и привяжите к груди на ночь. Утром снимите и смажьте больное место прополисной мазью. Лечитесь до полного выздоровления, но обычно хватает 10-15 процедур.

А. Емельянова, Воронежская обл.

На яичнике были кисты...

Я долго ходила по врачам, обращалась за помощью в районный центр, но заметного улучшения не было. И тогда поняла, что медицина тут не поможет, и обратилась к народным рецептам. Прочитала, что при кистах, а также фибромах (а это все доброкачественные новообразования) очень хорошо помогает сок лопуха. Лечилась так: молодые листья лопуха с черенками пропускала через мясорубку, потом из этой кашицы отжимала сок. Можно сделать сразу его побольше, он хорошо хранится в холодильнике. Принимала сок по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение месяца. Затем по совету знакомого травника пила лекарство из цветков белой акации: 1 ст. ложку свежих цветков (думаю, можно брать и сухие, в аптеке они продаются) заливала 2 стаканами теплой воды, доводила до кипения, закрывала крышкой и, когда отвар остывал, процеживала. Принимала его по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды также в течение месяца. Затем снова пила сок лопуха, потом опять отвар цветков акации по месяцу. Через полгода такого лечения пошла в поликлинику, сделала УЗИ — кисты не обнаружили!

О. Николаева, Тульская обл.

Обычный сорняк лебеда поможет при мастопатии

Много лет назад мне поставили диагноз двусторонняя фиброзно-кистозная мастопатия. Поехала в город, в больницу, где после обследования мне сказали, что нужно срочно делать операцию, и чем быстрее, тем лучше. Но я так боялась, что решила попробовать полечиться сама. Нарвала лебеды (веточки, соцветия, листья) — примерно 1 кг, помыла, высушила. Затем взяла кусок (0,5 кг) старого свиного сала, слегка счистила с него соль. Лебеду и сало порезала на мелкие кусочки и все вместе пропустила через мясорубку. Кашицу размешала в эмалированной миске — получилась однородная зеленоватая мазь. Держала ее в холодильнике. Лечилась так: на лист компрессной бумаги такой величины, чтобы покрывала обе грудные железы до подмышек, наложила мазь, подождала, когда она согреется. Затем приложила к груди, плотно закрепив компресс по всей площади. Сверху утеплила, поверх надела бюстгальтер большого размера и оставила на ночь. Мазь меняла раз в сутки: грудь обмывала теплой водой с мылом, насухо вытирала, снимала с пергамента остатки старой мази и накладывала новую порцию. Процедуру, не прерывая, делала до исчезновения затвердений. Операция мне не понадобилась. Даже если мастопатия односторонняя, в любом случае компресс надо делать на обе груди. Полиэтилен в компрессе не используйте!

О. Н. Воронова, Самарская обл.

■ ДЛЯ ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО 8 ПОЦЕЛУЕВ И 7 МИНУТ СТРАСТНЫХ ОБЪЯТИЙ В ДЕНЬ.

■ ЕСЛИ БЕРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА ПЕРЕЖИЛА СМЕРТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ИЛИ РАЗВОД ИЛИ ПОТЕРЯЛА РАБОТУ, ТАКОЙ СТРЕСС В НЕСКОЛЬКО РАЗ ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АСТМЫ И ЭКЗЕМЫ У БУДУЩЕГО РЕБЕНКА.

НЕПРАВДА, ЧТО ЖЕНЩИНАМ НЕЛЬЗЯ ДОВЕРЯТЬ УПРАВЛЕНИЕ МАШИНОЙ. МОЖНО, ДАЖЕ ДВУМЯ — СТИРАЛЬНОЙ И ПОСУДОМОЕЧНОЙ.

Знаете ли вы, что...

● **Женщинам в возрасте 40-50 лет** прибегать к гормональной контрацепции надо с особой осторожностью, поскольку в этом возрасте высок риск тромботических осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы, что частично связано с постепенным угасанием функции яичников.

● **Супруги ссорятся по 7 раз на день,** установили британские эксперты. Чаще всего из-за денег и нежелания того или другого выполнять домашнюю работу. Чуть реже они конфликтуют по поводу меню на ужин и храпа в постели. 88 раз в год супруги скандалят по поводу методов воспитания детей, а еще 79 раз бурно выясняют, кто их испортил.

● **Британские ученые рекомендуют** реже пользоваться освежителями воздуха и аэрозольными дезодорантами, особенно если в доме есть грудные младенцы. Там, где освежителями воздуха пользуются ежедневно, дети чаще болеют кишечными расстройствами. Химия ослабляет иммунитет детей.

ЛАПША из писем читателей

Когда девушки хотят секса, они просят расстегнуть молнию на платье. Почему-то у меня такой же номер с ширинкой не прокатывает.

Егор, Новосибирск

О том, что у мужа был оргазм, я узнала по двум полоскам на тесте.

Лилия, Ставрополь

Скоро наша свадьба. Мы оба хотим, чтобы она прошла не хуже, чем предыдущие.

Александра, Московская обл.

Открываю я во время секса глаза, а он смотрит на меня, словно мы планы на завтра строим, и задумчиво говорит: «Кать, у тебя такие зубы белые!»

Екатерина, Иваново

Как-то мы с мужем смотрели «Что? Где? Когда?», после передачи он говорит: «Малыш, иди ко мне». — «Да, господин ведущий», — не успев переключиться, серьезно ответила я.

Надежда, Тверь

Овощи не есть?

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ВЫКИДЫША, ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ ОТ НЕКОТОРЫХ ОВОЩЕЙ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ.

* **Соленые и маринованные огурцы** противопоказаны во второй половине беременности вплоть до родов, потому что изменяется водно-солевой обмен в женском организме.

* **Петрушка.** Ее надо полностью исключить из рациона, так как она оказывает стимулирующее действие на гладкую мускулатуру матки и может привести к выкидышу или преждевременным родам.

* **Ревень** в больших количествах опасен из-за содержания в нем большого количества щавелевой кислоты, которая способствует выведению из организма кальция и образованию камней. Передозировка ревеня может вызвать рвоту, прилив крови к органам малого таза.

* **Сельдерей** оказывает стимулирующее действие на матку.

* **Укроп** в больших дозах противопоказан, особенно в первые 3-4 месяца.

* **Лавровый лист** усиливает сокращение матки.

* **Мята** противопоказана в самом начале беременности.

Женские проблемы — *На приёме у гинеколога*

Тройня после таблеток

НАПУГАЛИ, ЧТО ЭТО ПРЕДРАК...

Мне 27 лет, еще ни разу не рожала. На УЗИ у меня нашли гиперплазию эндометрия. Напугали, что это предрак... Чем лучше лечиться?

Диана, Дагестан

Паниковать точно не стоит. Диагноз гиперплазия эндометрия, установленный только по результатам УЗИ, является предварительным. Он означает, что у вас по каким-то причинам утолщен внутренний слой матки — эндометрий. Но важнее характер таких разрастаний. Если все клетки обычной, одинаковой структуры — это доброкачественный процесс. Он практически не рискует переродиться в рак и в некоторых случаях даже проходит самостоятельно, без лечения. Но существуют и другие типы этого заболевания, они более коварны. В эндометрии могут образовываться нетипичные клетки. Этот процесс является предраковым. В вашем случае, скорее всего, первый вариант — простая гиперплазия. Ее обычно лечат гормональными препаратами.

Тем не менее прежде чем лечиться, необходимо точно установить диагноз. Для этого проводится диагностическое выскабливание. Матку осматривают при помощи введенного в нее оптического прибора. При этом удаляют все разросшиеся ткани и берут их образцы для исследования. То есть процедура является одновременно диагностической и лечебной.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗАПАХ?

Правда ли, что запах половых органов зависит от того, что человек ест?

Иван, Омск

Не совсем. Пища, скорее, действует на организм в целом. Например, сладости могут повышать уровень сахара в крови, что, в свою очередь, вызовет молочницу и неприятный запах из влагалища. На сперму могут влиять скопившиеся в организме токсины (в том числе от курения и алкоголя, злоупотребления жареным). Чтобы их вывести, советуем пить много воды. Эфирные масла, содержащиеся в сильно пахнущих продуктах, например в чесноке и луке, поступают в кровь и через несколько часов добавляют «ноты» в запах пота и интимных выделений.

МНОГОПЛОДНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ ПОСЛЕ ТАБЛЕТОК

Третий год принимаю оральные контрацептивы. Правда ли то, что если долго пить эти препараты, то после их отмены наступившая беременность будет многоплодной?

Ирина Н., Самара

При приеме оральных контрацептивов в яичниках создается так называемый банк яйцеклеток, но это совсем на значит, что после отмены таких препаратов сразу должно созревать несколько яйцеклеток. Причиной многоплодной беременности являются наследственность, прием стимулирующих препаратов, возраст (после 35 лет вероятность повышается), но не прием оральных контрацептивов.

ЛУЧШЕ ВЫНУТЬ СПИРАЛЬ?

Две недели назад мне поставили внутриматочную спираль, после этого у меня появились незначительные кровянистые выделения. Болей нет. Обратилась к врачу, он сказал, что спираль стоит нормально. Но выделения не прекращаются. Может, лучше вынуть спираль?

Ольга Н., Омск

Для начала сделайте УЗИ. Если обнаружится, что спираль стоит правильно, то можно подождать с ее удалением, ведь организму требуется время, чтобы привыкнуть к инородному телу. Попейте аскорбиновую кислоту или «Аскорутин», исключите физические нагрузки. Если же кровянистые выделения будут продолжаться длительное время, то спираль лучше удалить и выбрать другой метод контрацепции.

Т. А. Зуева, гинеколог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Кандидоз у мужчин

Возбудители кандидоза, или молочницы, у мужчин — дрожжеподобные грибы рода Candida — могут передаваться половым путем, но кандидоз к венерическим заболеваниям не относится.

Мужчины часто попадают в такую ситуацию: хорошая жена, чудесная интимная жизнь, вот только после секса любимая жалуется на дискомфорт и зуд «там», а в итоге отправляется к врачу. В чем дело? Оказывается, молочницей (кандидозом) можно заразиться и от партнера.

Возбудители кандидоза, или молочницы, у мужчин — дрожжеподобные грибы рода Candida — могут передаваться половым путем, но кандидоз к венерическим заболеваниям не относится. Спешим успокоить больных и носителей кандидоза — грибы рода Candida в нашем организме не чужеземцы. Они входят в состав нормальной микрофлоры слизистых рта, влагалища, толстой кишки, головки полового члена, а «заражаются» кандидозом люди в первый год жизни. Здоровому человеку эти микроорганизмы не доставляют хлопот. Но при снижении иммунитета начинают быстро размножаться, вызывая заболевание, проявляющееся зудом и раздражением промежности, а также белыми выделениями и налетом на слизистых.

У женщин кандидоз может появиться после приема антибиотиков, при ослаблении иммунитета из-за резкой смены климата или сильного стресса, во время беременности, особенно в последние три месяца. Кандидоз провоцируют сахарный диабет и другие хронические заболевания. Нередко молочница обостряется в холодное время года и после менструации: в это время женские половые органы особенно беззащитны перед инфекциями. В отличие от женщин, мужчины могут не замечать кандидоза. Мужская молочница проявляется жжением, зудом и покраснением в области головки полового члена и крайней плоти, на головке появляется белый налет, мужчина испытывает боль при половом акте и мочеиспускании. Но все эти симптомы протекают в более легкой форме, чем у женщины. Да и чего там греха таить, к своему здоровью мужчины относятся легкомысленно. Не обратив внимания на легкий зуд, случившийся однажды ниже пояса, мужчина рискует на долгие годы стать носителем недуга. А любой носитель — потенциальный больной. Если запустить кандидоз у мужчин, он может перейти в хроническую стадию с эпизодами обострения. При хронической молочнице кожа головки полового члена становится тонкой и легко травмируется: нередко даже после не очень бурного полового сношения на пенисе появляются ссадины и потертости. Последствия такого секса устрашающи. Баланит (воспаление головки полового члена) и балапостит (воспаление крайней плоти) лишь две проблемы, которые не слишком внимательный мужчина может себе нажить. Если грибковая инфекция перешла в запущенную стадию, болезнь распространяется вверх по уретре. Это может привести к уретриту, простатиту и бесплодию.

Как правило, мужчине с легкой формой кандидоза достаточно местного лечения мазью, содержащей клотримазол — популярное противогрибковое лекарственное средство. Мазь наносят тонким слоем на головку пениса и крайнюю плоть. Иногда достаточно принять одну таблетку флуконазола («Дифлюкан», «Дифлазон», «Медофлюкон», «Микосист», «Форкан», «Флюкостат»). Возможно, потребуется прием витаминов и иммуномодуляторов.

Лечение кандидоза у мужчин эффективно, но оно должно быть комплексным. Важно не только избавиться от грибка и укрепить иммунитет, но также избавиться от сопутствующих заболеваний. Кстати, при появлении молочницы у женщины будет надежней, если лечение с ней пройдет и ее любимый.

Ю. А. Мизунков, уролог, врач высшей категории

Для вас, мусью

*** Регулярно измеряйте артериальное давление,** понаблюдайте за цифрами в течение 2 недель. Измеряйте давление 2 раза в день — утром перед завтраком и вечером. Перед этим расслабьтесь, посидите несколько минут в удобной позе.

*** После физических упражнений,** прохладного душа или сигареты должно пройти не менее 30 минут, только потом измеряйте артериальное давление.

*** Следите за состоянием простаты.** Нарушение мочевыделения — одна из причин развития артериальной гипертонии у мужчин.

■ СТАКАН ГРАНАТОВОГО СОКА МОЖЕТ ПРЕКРАСНО ЗАМЕНИТЬ «ВИАГРУ».

■ В ТАКОМ СОКЕ СОДЕРЖАТСЯ АНТИОКСИДАНТЫ, УЛУЧШАЮЩИЕ КРОВОСНАБЖЕНИЕ В ОБЛАСТИ МАЛОГО ТАЗА.

Спасение в травах

От импотенции

* Смешайте 1 стакан укропного семени с 2 ст. ложками молотого корня валерианы и 2 стаканами меда. Поместите в термос и залейте 2 л кипятка. Настаивайте сутки, после чего принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

* Приготовьте целебный салат из нескольких пучков помытого под проточной холодной водой укропа, мелко порезанного, слегка подсоленного и заправленного сметаной.

* Смешайте 4 ст. ложки чабреца с 1 ст. ложкой душицы и мяты. Смесь засыпьте в термос, залейте 1 л кипятка и настаивайте ночь. На следующий день всю порцию выпейте в течение дня, разделив на несколько приемов.

* Свежий чабрец смешайте с оливковым маслом в соотношении 1:3, томите на водяной бане 1,5 часа, а затем настаивайте ночь. Процедите и храните в холодильнике. Масло втирайте в область промежности для стимуляции биоактивных точек.

* Для повышения мужской потенции можно утром и вечером пить по стакану пива, в котором размешаны 2 ст. ложки сметаны. Этот коктейль поможет также наладить обмен веществ.

* Частое употребление сметаны вызывает у мужчин усиленное образование сперматозоидов. А если включить в свой рацион зелень петрушки со сметаной, то это окажет благотворное влияние на предстательную железу и даже постепенно вылечит простатит.

С аденомой предстательной железы знаком не понаслышке, поэтому хочу поделиться проверенными рецептами

* Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных корней солодки голой 0,5 л воды, варите 10 минут, охладите, процедите. Пейте по 2/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 недели. Затем сделайте перерыв на 2 недели. В течение года надо провести 5-6 таких курсов.

* 25 г порошка кожуры плодов каштана конского залейте 250 мл спирта, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедите. Принимайте по 10 капель 2 раза в день за 10 минут до обеда и ужина в течение 20 дней каждого месяца.

* Смешайте в равных частях по весу сухие измельченные листья березы, кипрея, земляники, лещины. 100 г смеси залейте 1 л красного сухого вина, настаивайте в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая. Процедите, остаток отожмите. Принимайте по 25-30 г 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

* Сухие измельченные корни солодки, калгана (лапчатки прямостоячей) и крапивы двудомной смешайте в равных частях по весу. 100 г смеси залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая. Процедите и пейте по 25-30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

* Смешайте в равных частях по весу сухие листочки березы, ежевики, лещины, дикорастущей груши, яблони. 100 г смеси залейте 1 л красного сухого вина, настаивайте в темном прохладном месте 1 месяц, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 25-30 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

Помимо этого, регулярно ешьте овсяную, гречневую, кукурузную каши.

И. Н. Жданов, Ростовская обл.

СЕКС ДОЛЖЕН БЫТЬ ВЫСШЕЙ СТУПЕНЬЮ ОБЩЕНИЯ МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ, А НЕ ЕГО ЗАМЕНОЙ.

Мэриан Уильямсон

Пустырник Форте Эвалар
Почувствуйте разницу!

5 причин выбрать Пустырник Форте Эвалар:

1. Пустырник Форте Эвалар — это высокий седативный эффект и быстрое успокаивающее действие.
2. Повышенное содержание пустырника — 100 мг в сутки.
3. Уникальный состав: действие пустырника усилено «элементами спокойствия» — магнием и витамином B_6 (патент РФ 2361599).
4. Пустырник Форте Эвалар — №1 в России.
5. **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Акция! При заказе на сайте www.evalar.ru или по телефону 8-800-200-52-52 любой продукции Эвалар на сумму не менее 2000 рублей вы получаете в подарок Биоритм Поливитамины — полноценный комплекс витаминов и минералов с натуральными фруктами. Срок проведения акции — с 1 октября по 31 декабря 2014 г.
Спрашивайте в аптеках!
Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

Эвалар здоровья дар

GMP Гарантия качества

НЕ ЛЕЧИТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Развеем сомнения

К утру в ползунки не влезает...

1 **У малыша большая голова, значит, он умный.** Интеллект никак не связан с размерами головы. Если у ребенка голова большая, значит, кости черепа чуть длиннее, количество же нервных клеток такое же, как у всех.

2 **Ребенку нужна компания для игр.** В возрасте от 3 до 5 месяцев малыши, когда видят других детей, смеются и гулят. При этом очень внимательно наблюдают, что делают другие карапузики, и пытаются им подражать. Однако для настоящей дружбы пока рановато. Но встречи ползунков доставляют всем (и взрослым, и малышам) такое удовольствие!

3 **Малыши растут как грибы после дождя.** Прибавка роста самая большая за всю последующую жизнь — целых 28 см! Причем этот процесс происходит не равномерно, а скачками. Обычно такие скачки особенно заметны в возрасте 3 и 9 месяцев. Некоторые малыши растут просто как грибы. Буквально за ночь кроха может так подрасти, что поутру вы вдруг заметите, что он уже не влезает в ползунки, которые еще вчера носил.

4 **Новорожденный почти ничего не видит.** Конечно же нет. Зрительный нерв, роговица, зрачок работают исправно. Правда, очертания окружающего мира для новорожденного пока еще нерезкие. Но дело идет быстро: сначала кроха различает контуры лица с глазами, ртом и носом, а в 6 месяцев может обозревать всю комнату. К году его зрение уже как у взрослых людей.

5 **Если кроха начал говорить раньше, то пойдет позже.** У каждого ребенка свой темп развития: кто-то начинает носиться как угорелый уже в 10 месяцев, а свободно болтать — только к 2 годам. Другие уже к первому дню рождения чисто говорят «мама», «папа», «киса», а вот пробежка по лесенке пока не получается.

6 **Малыша 6 месяцев от роду можно сажать в высокий стульчик.** Если ребенок, играя, уже без поддержки и подушек сидит на полу, то да. Его мышцы спины достаточно окрепли. Но многие детки только к 7-8 месяцам учатся как следует держать спинку. Так что не торопите события!

7 **Младенец уже рождается левшой или правшой.** Это так, но определить ведущую руку можно лишь через несколько месяцев после рождения. Положите перед ребенком на столик ложку. Та рука, которую малыш сразу протянет за интересующим предметом, и есть ведущая.

ДАЖЕ САМУЮ УНЫЛУЮ КОМНАТУ ОЖИВЯТ САМЫЕ ОБЫЧНЫЕ ДЕТИ. КРАСИВО РАССТАВЛЕННЫЕ ПО УГЛАМ.

Как там, у них?

● **Швеция.** Здесь родителям приходится приучать ребенка к горшку до того, как они отдадут его в детский сад, то есть до 3 лет. Как правило, шведским мамам и папам приходится посвятить этому 5-недельный летний отпуск.

● **Польша.** Многие родители стремятся приучить ребенка к горшку до того, как он научится ходить. Когда ребенку исполняется 4-6 месяцев, родители подносят его к железному тазику или раковине и постукивают по ней, чтобы привлечь внимание младенца. Другой вариант: положить малыша на хлопчатобумажную пеленку и ждать, пока что-нибудь произойдет.

● **Япония.** Обычно детей начинают обучать весной или летом после того, как малышу исполнится годик. Родители стараются не начинать процесс обучения в холодные месяцы года, потому что зимой они кладут на пол татами, который очень трудно мыть и просушивать, если случится «авария».

Что случилось в школе, малыш?

ПОСТОЯННО РАССПРАШИВАЙТЕ РЕБЕНКА О ШКОЛЕ. ЕСЛИ РЕБЕНОК...

...не общается с одноклассниками. Помогите ему: забирая с уроков, заговорите с другими ребятами, познакомьтесь с родителями. Подскажите малышу темы для беседы.

... стесняется учителя. Дайте ребенку возможность чаще вступать в диалог со взрослыми (в магазине, на почте). Боится отвечать на уроке? Пускай потренируется перед домашними.

... страдает от неусидчивости. Продержаться за партой 40 минут — это испытание! Дома чаще поручайте ему дела, требующие сосредоточенности: перебрать крупу, разложить вещи. Занимайтесь аппликацией и лепкой, которые развивают внимание. С вашей помощью ребенок быстрее освоится в роли ученика.

А. Н. Баринова, детский психолог

У ребёнка изжога

Рефлюкс-эзофагит стремительно молодеет. Сегодня он атакует даже детей-дошкольников.

Болезнь развивается, когда кислый желудочный сок забрасывается в пищевод и начинает нещадно разъедать его оболочку. Это сопровождается изжогой, отрыжкой и ощущением комка в груди. В конце концов в пищеводе появляются эрозии и язвы.

Медики из Твери выяснили: у детей этот недуг чаще связан с питанием. Родители с ранних лет приучают своих чад к острым, кислым, жирным и пряным блюдам, хотя эта еда совершенно не подходит для нежного детского организма. Кроме того, лечить маленьких пациентов сложнее, чем взрослых. Ижевские гастроэнтерологи находящимся в больнице с этим диагнозом детям давали 2 традиционных лекарства — противоязвенный препарат и средство для улучшения моторики желудка. Плюс дополнительно вводили «Актовегин», который активирует в тканях обмен веществ и стимулирует процесс их восстановления. Благодаря такой схеме симптомы болезни исчезают уже на 3-4-й день лечения.

Анализ на туберкулёз

Кое-что новенькое

ПРОБУ МАНТУ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ АЛЛЕРГИИ, ОРВИ, ОБОСТРЕНИИ ЛЮБЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ПОТОМУ ЧТО РЕЗУЛЬТАТ ПРИ ЭТОМ ЧАЩЕ ВЫХОДИТ НЕДОСТОВЕРНЫЙ.

Многим родителям до боли знакома ситуация — у ребенка ложноположительный результат Манту. Той самой подкожной пробы, которую обязательно ставят детям перед поступлением в сад или школу. Если она положительна, ребенка считают скрытым носителем туберкулеза. Направляют к фтизиатру и тщательно обследуют. Делают рентген легких, очередные кожные пробы, а родителям — непременную флюорографию. Все это надо для исключения диагноза туберкулез.

К счастью, теперь можно быстро и просто уточнить диагноз, сдав всего один анализ крови. Исследование называется квантифероновым тестом и проводится пока лишь в платных медцентрах. Этот анализ определяет уровень специфического гамма-интерферона в крови, что позволяет судить, имеется ли в организме туберкулезная инфекция. Такой анализ не имеет ни ограничений, ни противопоказаний. В то время как пробу Манту нельзя делать при аллергии, ОРВИ, обострении любых болезней, потому что результат при этом чаще выходит недостоверный. Квантифероновый тест не бывает ложным.

Умные мысли

■ ДЕТИ СВЯТЫ И ЧИСТЫ. НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ИХ ИГРУШКОЮ СВОЕГО НАСТРОЕНИЯ.

Антон Чехов

■ ДЕТИ ВСЕГДА ВНИМАТЕЛЬНЕЕ СЛУШАЮТ ТОГДА, КОГДА ГОВОРЯТ НЕ С НИМИ.

Элеонора Рузвельт

■ ЕСЛИ ЛЮДИ ГОВОРЯТ ПЛОХОЕ О ТВОИХ ДЕТЯХ, ЗНАЧИТ, ОНИ ГОВОРЯТ ПЛОХОЕ О ТЕБЕ.

Василий Сухомлинский

ДЦП по наследству

ИСТОКИ ЭТОЙ КОВАРНОЙ БОЛЕЗНИ НУЖНО ИСКАТЬ В ГЕНАХ.

Долгое время считалось, что причиной детского церебрального паралича (ДЦП) является родовая травма, недоношенность ребенка, внутриутробные инфекции, кислородное голодание мозга. Но оказалось, что истоки нужно искать в генах. Норвежские педиатры установили:

* в семьях, где уже родился ребенок с ДЦП, риск появления родного брата или сестры с этим диагнозом повышается девятикратно;

* у родителей с таким нарушением шансы родить больного ребенка в 6,5 раза выше.

* если у одного из близнецов возник церебральный паралич, риск такого же развития событий у второго возрастает в 15,6 раза;

Но это не означает, что семье с наследственной предрасположенностью к ДЦП нельзя иметь детей. Надо лишь внимательней относиться к планированию и вынашиванию беременности.

Насыпьте в тазик округлые морские камешки

Мой совет поможет тем, у кого детки постоянно простужаются и болеют ангиной. Купите в зоомагазине округлые морские камешки и высыпьте на дно широкого таза. Лично я для этих целей каждый год привожу их из отпуска. Облейте камешки теплой кипяченой водой с морской солью (1 ст. ложка на 1 л воды). Пусть ребенок походит босиком по этим камешкам в течение 3-5 минут. Повторяйте эту закаливающую процедуру 3 раза в день.

И. Васильченко, Кемеровская обл.

Маслом шиповника можно смазывать порезы и ожоги

Осенью и зимой, чтобы укрепить иммунитет детей, готовлю богатый витаминами отвар шиповника. Беру 5 ст. ложек ягод, заливаю 1 л крутого кипятка, варю 10 минут и настаиваю сутки. Затем половину отвара сливаю и даю детям пить по 1/2 стакана 3 раза в день, добавив мед. То, что осталось, доливаю половинным количеством кипятка и еще раз настаиваю. На следующий день сливаю весь отвар, а оставшиеся ягоды высушиваю. Когда у меня накапливается около 1 кг таких ягод, заливаю их растительным маслом, ставлю в духовку и томлю 2 часа. Получается масло шиповника домашнего приготовления. Им можно смазывать порезы и ожоги, добавлять в салаты.

И. Н. Гулькина, Пермский край

■ СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ ЖДУТ НЕ КОГДА ПРИДЕТ ДЕД МОРОЗ, А КОГДА УЙДУТ РОДИТЕЛИ.

■ ВСЕ МАЛЬЧИКИ ХОТЯТ ПРИНЦЕССУ, НО ПОСЛЕ ВСТРЕЧИ С НЕЙ ХОТЯТ ЧЕГО-НИБУДЬ ПОПРОЩЕ.

■ МАТЕРИ БОЛЬШЕ ЛЮБЯТ СВОИХ ДЕТЕЙ, ЧЕМ ОТЦЫ, ПОТОМУ ЧТО ОНИ БОЛЬШЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО ЭТО ИХ ДЕТИ.

«Раз не нужно — значит, выбросить!»

Мы быстро приучили дочку Наденьку убирать игрушки. Я просто вслух рассуждаю: «Раз валяется — значит, не нужно, раз не нужно — значит, выбросить!» Теперь стоит мне спросить: «Тебе это не надо?», как дочка со словами: «Надо, надо!» все быстро подбирает и складывает по местам.

И. Белова, Псковская обл.

Оближи свою тарелочку...

Мой сын долго не мог выговорить букву Р. Логопед по этому поводу дала необычный совет: после еды сын должен язычком облизать свою тарелочку. Эту процедуру мы превратили в своеобразную игру: вместе с мужем облизали свои тарелки, показав малышу пример. А потом и сын это сделал. И так несколько дней. Что удивительно: букву Р он стал выговаривать четко и с большим удовольствием.

И. Калинина, Башкортостан

Рисуем пальчиками в ванной

Малышам очень нравится рисовать пальчиковыми красками. Но делать это в комнате рискованно — потом придется смывать краску с мебели или пола. Мы с дочками рисуем в ванной. Девочки садятся в ванну, берут краски и рисуют на поверхности ванны, не боясь запачкаться. Когда процесс подходит к концу, мы включаем душ — и за 5 минут и девочки, и ванна абсолютно чистые.

О. Воронкова, Астраханская обл.

Детский невроз

Проблема — в семье

БОЛЬШИНСТВО РОДИТЕЛЕЙ ПРОСТО НЕ ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЯ НА ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ НЕВРОЗОВ ИЛИ НЕРВНЫХ РАССТРОЙСТВ У СВОИХ ДЕТЕЙ.

Надеются, что само пройдет. Поэтому к средним классам школы диагноз нервное расстройство можно поставить большинству ребятишек, а фактически здоровы лишь единицы.

Делайте выводы: искать начало невроза надо в раннем детстве.

Если ребенку в детстве родители постоянно внушали, что он тюфяк, разгильдяй, оболтус, рано или поздно он начинает в это верить.

Малыш знает, что он не такой плохой, старается порадовать своих родителей, но они этого не замечают, стараясь подогнать ребенка под свои мерки. Из этого конфликта вытекает нервное напряжение, с которым ребенок подчас не может справиться. Тут возможны два варианта решения проблемы: или малыш приспособится к требованиям взрослых, или он будет сопротивляться, что породит множество конфликтов с родителями. И то и другое неизбежно приведет к нервному перенапряжению, а если родители не сменят метод воспитания, то у ребенка возникнет нервное расстройство, невроз, с ним он и пойдет во взрослую жизнь. Существует несколько видов невроза.

Невроз страха

Чаще всего речь идет о страхе смерти. Он появляется у всех детей в возрасте 5-6 лет. Как правило, дети сами справляются с ним, но только в том случае, если в семье жизнерадостная эмоциональная атмосфера. А если ребенок беспокойный, то это усиливает возрастной страх смерти. Малыш начинает бояться лифта, пожара, огня, болезни, машин, собак. Все эти страхи мотивированы одним — боязнью, что может что-то случиться. В своем максимальном выражении это «что-то» означает смерть. Источником подобных страхов чаще всего является мать или отец, тревожные по характеру, всего этого боявшиеся в детстве.

Неврастения

Чаще всего она приходит к ребенку от неспособности родителей принять его таким, каков он есть. Малыш не может понять, почему родители так строги к нему, ведь он так старается. В результате — нервное перенапряжение, неврастения. Ребенок чувствует себя неполноценным. Приходится удивляться терпению детей. Подсчитано: в таких семьях своим детям делают в день около 300 противоречивых требований — не просьб, обращений, а требований и приказов!

Понимание и уважение личности ребенка уберегут его от любого невроза.

Еще одна причина невроза: когда внимание родителей переключено на другого ребенка. Упреки в адрес старшего малыша (реже бывает наоборот) часто несправедливы. Как правило, такая ситуация заканчивается нервными срывами, тиками, а в худших случаях — неприкрытой агрессией к младшему брату или сестре.

Истерический невроз

В этом состоянии ребенок капризен, то и дело устраивает истерики, падает на пол, бьется. Такой невроз надо отличать от характера.

Еще одна причина: родители до определенного момента потакали требованиям чада, но потом ввели ограничения. Непоследовательность в воспитании провоцирует истерики.

Невроз навязчивых состояний

Обычно появляется в более старшем школьном возрасте. Проявляется тиками, однообразными движениями.

Корни этого невроза — те же семейные отношения. Повышенная требовательность родителей ради требований, принципиальность вопреки здравому смыслу. Родители требуют беспрекословного подчинения от ребенка. Дети в таких семьях боятся нарушить требования родителей. О взрослых, выросших в таких условиях, говорят: «Пуганая ворона куста боится».

Можно ли избежать детского невроза?

Однажды к древнему мудрецу пришли молодые родители, их ребенку было 10 дней, и спросили: «Когда нам начинать воспитывать малыша?» На что мудрец им ответил: «Вы опоздали на 9 месяцев и 10 дней».

На самом деле все родители имеют право на ошибки, но многих из них можно было бы избежать. Для начала решите проблемы взаимоотношений в семье. Соблюдайте чувство меры. Неоправданное внимание родителей может породить в ребенке неуверенность в собственных силах, различные комплексы и возникновение невроза. Понимание и уважение к личности ребенка уберегут его от любого невроза, сделают его сильным, стойким к любым переживаниям и стрессам, которые неизбежны во взрослой жизни. Запомните: неврозы у детей — от родителей!

А. Н. Федулова, детский психолог

Ищем причину — *Авторитеты дают советы*

Слюнки текут...

МАЛЫШИ ДОЛЖНЫ ВСЕ ПОПРОБОВАТЬ НА ВКУС. СПАСАЕТ ИХ ОТ ИНФЕКЦИИ СЛЮНА.

Для детей слюна имеет большее значение, чем для взрослых. Она помогает им перейти с грудного молока на твердую пищу, увлажняя и размягчая ее. Более того, слюна содержит ферменты, расщепляющие крахмал и превращающие его в легко усваиваемый сахар. Это облегчает не только глотание, но и дальнейшее переваривание пищи в желудке.

Слюна создает комфортные условия в полости рта, поддерживая постоянную влажность. Увлажнение десен уменьшает болезненность при прорезывании зубов. После того как зубы появились, слюна начинает о них заботиться, смывает остатки пищи. А щелочная реакция слюны предотвращает развитие кариеса. Но бывают моменты, когда слюнотечение усиливается. В каких случаях это происходит?

*** Режутся зубки.** Ребенок беспокоен, капризничает, кусается, грызет твердые предметы и жует одежду. Достаточно успокоить малыша и дать ему соску. А можно предложить пожевать резиновое кольцо или смоченное в холодной воде махровое полотенце. Также в аптеках можно купить гель и смазывать им детские десенки, чтобы снять боль и неприятные ощущения при прорезывании зубов. Но старайтесь не использовать обезболивающие гели постоянно, если этого не требует ситуация. Ребенок, который спокоен в течение дня, хотя у него и режется зубик, может обойтись без лекарства. Желательно смазывать на ночь.

*** Начинается насморк.** Ребенок не только усиленно пускает слюни, но и дышит ртом, чихает и капризничает. При боли в горле отказывается от еды. Чтобы облегчить состояние крохи, закапайте ему в нос солевой раствор, а затем отсосите его маленькой грушей. При ОРЗ усиленное слюноотделение приводит к раздражению подбородка и губ. Поэтому их необходимо вытирать мягкой салфеткой и смазывать детским кремом.

*** Развивается стоматит.** Хорошо помогает многократное орошение слизистой рта при помощи груши раствором питьевой соды.

Ватным тампоном, смоченным в светлом растворе марганцовки, протирайте ротик полностью, и желательно несколько раз в день.

1 ст. ложку сухих цветков календулы заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте час. Протирайте язвочки и слизистую полости рта ватным диском, смоченным этим настоем, 3 раза в день.

И. П. Сорокина, педиатр, врач высшей категории

ПРИ СТОМАТИТЕ ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕННЫЕ АЦИДОФИЛЬНЫМИ, ЛАКТО- И БИФИДОБАКТЕРИЯМИ. ВСЕГО 4 СТ. ЛОЖКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ УСКОРЯТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ.

ХОРОШО БЫЛО В 5 ЛЕТ: МОЖНО НОГТИ МАРКЕРОМ КРАСИТЬ И ТРУСИКАМИ НА КАЧЕЛЯХ СВЕРКАТЬ.

На каждый день

Чем накормить ребенка перед занятиями в школе? Ответ на этот вопрос дают японские диетологи. По их данным, лучшим стимулятором умственных способностей являются перепелиные яйца. Поэтому японским школьникам перед началом уроков обязательно дают съесть как минимум по 2 перепелиных яйца.

Дайте глазкам отдохнуть

Если ваш ребенок допоздна сидит за компьютером или уроками, стоит побеспокоиться о его зрении.

1. Самое главное — делать перерывы. Если это переменка — лучше прогуляться по коридору, а не пытаться быстро повторить урок.
2. Организуйте нормальное освещение. Если ребенок делает уроки вечером, то на столе должна стоять лампа (60 Вт), свет падать с левой стороны, обязательно гореть еще и общий свет (лампочка не менее 100 Вт).
3. Надо соблюдать гигиену зрения. Учитель должен пересаживать детей с дальних парт на ближние и наоборот хотя бы 1 раз в 3 месяца.
4. После школы — час прогулки: пусть восстановится мышечный тонус.
5. Не менее 2 раз в год надо ребенка показывать окулисту.

Ю. Н. Выхина, окулист, врач I категории

Как только узнала, что у мужа любовница, выгнала его из дома... А что? Одной хорошо: ни мата, ни пьянок...

Для Елены из Ставропольского края, автора письма «Невыносимо жить с таким мужем, но без него будет еще тяжелее и больнее...» («Айболит» №15 за 2014 г.).

Прочитала ваше письмо и подумала: какие мы, бабы, глупые! Гнать надо таких мужей! Любовницы принимают их только в гости, с бутылками и деньгами. Вывернут карманы, напоят (дома же за это ругают!) и отправят к жене. А понимают это мужчины, когда лишаются дома. Я смогла выгнать — это удача, отвязалась! Выбросила кровать, вещи мужа. Начала новую жизнь, ремонт сделала, а он вернулся, когда уже заканчивала. Я не гордая, говорю: «Живи, но ремонт оплати. А нет — уходи!»

Потом еще раз отпустила, раз он любовнице нужен. Ребро ей ломал, нос, палец. А еще супруг говорит, что перед ней мужики штабелями ложатся. Молодость пропил, старость прогулял, а ведь нам уже по 57 лет. Любовнице 45, но выглядит старше меня. Муж у нее был хороший, умер. Жалко наших детей: сын знал о похождениях отца, но от меня скрывал, а я — от него. С отцом он до сих пор созванивается, общается, деньгами помогает. В этом году телевизор купила, муж помогает выплачивать кредит — 3 тысячи. Пусть только не принесет деньги! Выпишу, вычеркну из жизни, а дом под снос. Мои условия: не пить, закодироваться, работать (хотя оба на пенсии). Я до сих пор работаю для души.

И еще: как только узнала, что у него любовница, спать стали отдельно. Хоть на пол пусть ложится, хоть на раскладушку — к себе не пущу! И вот что хочу сказать: одной жить хорошо — тишь да благодать, ни мата, ни пьянок! Жизнь прожила честно, никто ни в чем не упрекнет, ни сын, ни бывший муж. Женщины, будьте гордыми и счастливыми без мужиков!

Татьяна, Чувашия

■ ВЕЛИКАЯ ВЕЩЬ — ТЕЛЕПАТИЯ. БЫВАЕТ, ПОСМОТРИШЬ НА ЧЕЛОВЕКА, И ОН УЖЕ ЗНАЕТ, КУДА ЕМУ ТЕЛЕПАТЬ.

■ ЕЗДА НА «ЖИГУЛЯХ» — КАК БОБСЛЕЙ: СНАЧАЛА ТОЛКАЕШЬ, ПОТОМ ЗАСКАКИВАЕШЬ, И, ЕСЛИ ХОРОШО ТОЛКНУЛ, МОЖНО ПОКАТАТЬСЯ.

■ РАЗЖИЛИСЬ ОБОГРЕВАТЕЛЕМ «КРЫМ», ТЕПЕРЬ ПОГЛЯДЫВАЕМ НА КОНДИЦИОНЕР «АЛЯСКА».

Мне 83 года, живу в гражданском браке пятый год и не жалею!

Для Альбины из Астраханской обл., автора письма «Моя мама называет нас с мужем не иначе как сожители» («Айболит» №5 за 2014 г.).

Мне 83 года. Всю жизнь прожила в горе, слезах и болезнях, но научилась хорошо разбираться в людях. Никого не слушайте! Главное в жизни — не свидетельство о браке, а человек, с которым живешь. Если он любит, ценит и уважает, то это счастье для женщины. А если в законном браке живут, но бьют жен, прячут от них зарплату и гуляют, разве это жизнь?

У меня родной брат прожил в гражданском браке 22 года. Все, что осталось после его смерти, жена получила через суд. Банк выдал ей деньги, которые лежали у мужа на книжке. Пусть ваша мама не называет его зятем. А если с мамой что-то случится, к кому она обратится? К вам и зятю. Наверное, она об этом еще не думает.

Я прожила с мужем 47 лет. Пил, гулял, но не дрался... Предупредила его: «Один удар — и ты будешь на небесах! Мне терять нечего: дети выросли, и мать им уже не нужна». В итоге допился до инфаркта и умер в 2002 году. Жила одна, детей рядом не было, иногда приезжали, помогали. В 2010 году умерла двоюродная сестра. Ее муж (моложе меня на 10 лет) говорит мне: «Ты живешь одна, и я остался один. Выходи за меня». Мой сын то же самое мне посоветовал: «Мама, он неплохой человек». Я согласилась, и вот уже 4 года живем в гражданском браке, и я не жалею. Всегда говорю: «Ну почему не я тебя тогда встретила в санатории?» Таких, как он, сейчас вряд ли найдешь. Так что, Альбиночка, живите и не слушайте ни маму, ни других «умных» женщин. Дети вырастут и поймут, что он для них такой же отец, а не чужой дядя.

Валентина, Краснодарский край

ЖЕНА — КАК АМЕРИКА: ЧУТЬ ЧТО НЕ ПОНРАВИЛОСЬ — СРАЗУ САНКЦИИ И ЗАКРЫТЫЙ ДОСТУП К РЕСУРСАМ.

Для вас, мусью

* Пока играют половые гормоны, всем женщинам нравятся вовсе не положительные мужчины, с массой достоинств и хорошим воспитанием, а совсем другие — как раз с массой недостатков. С положительными скучно и как-то неуютно, а с теми, другими, — свободно и весело. Как мужчины, так и женщины любят скорее не хороших, а тех, с кем хорошо и привольно.

* Если женщина что-то планирует или предлагает по поводу ваших отношений, не думайте, что это посягательство на ваш авторитет. Чаще всего это забота, а не желание вами управлять.

* Запомните: жена нуждается в вашем внимании, как батарейка аккумулятора в постоянной подзарядке.

Такой случай

В БАНЕ ПОСМОТРИМ, КТО КРАСАВИЦА

Нет, все-таки конкурсы красоты неправильно проводятся — после макияжа-маникюра-педикюра любая станет красавицей. Вот провели бы по-русски: загнали всех в баню, отфигачили их вениками, а потом выгнали на мороз. Вот там и разберемся, кто красавица, а кто мартышка загримированная.

В. Ю. Динейкина, Саратов

ЕЩЁ ПОТЕРПЛЮ...

Поругались с любимым, а тут как раз папа позвонил. Ну я ему и выложила, какая я несчастная, жить так больше, дескать, не могу. На что мой добрый папа ответил: «Знай, мы тебе всегда рады, доченька, а жить ты можешь в моем кабинете». — «Нет, — говорю, — уж не до такой степени он плохой, потерплю еще немного».

А. И. Погребная, Пенза

Ох уж эти друзья...

Авторитеты дают советы

Пока мы не поженились, я любила бывать в компании друзей мужа. Но после свадьбы они стали меня раздражать: приходят часто, порой без предупреждения, нередко засиживаются допоздна. Когда они у нас, меня так и тянет затеять с мужем ссору. Что делать?

О. С. Нефедьева, Казань

Такие жалобы женщины чаще предъявляют в первые годы брака. До свадьбы компания девушку радует, но затем ей хочется иметь семейное пространство, где она может проводить время по своему усмотрению.

Публичная ссора — один из очень распространенных способов избавиться от незваных гостей, которым женщины пользуются зачастую бессознательно. Скандал начинается из-за какой-нибудь ерунды, постепенно нарастает, друзьям становится неловко, и они спешат уйти восвояси. Несколько таких случаев — и визиты станут редким явлением. Казалось бы, это и есть ваша цель. Проблема лишь в том, что ссоры, предназначенные для гостей, становятся причиной семейного разлада. Муж и жена не понимают, что это лишь подсознательная ролевая игра, они втягиваются в выяснение отношений.

Для начала пообщайтесь с мужем. Скажите, что вы не против его друзей, но есть и семейные планы, вы рассчитываете, что он будет помогать. Внезапные визиты друзей этому мешают, поэтому их следует согласовывать заранее. Стоит договориться, в какой день вы ждете их, в какой — останетесь наедине, а в какой — приходят ваши подруги. Обойтись без этого трудно. Ведь помимо семейных у каждого есть еще и личные интересы.

Д. Н. Кулевская, психолог

Для вас, мадам — В доме малыш

Хорошими папами не рождаются!

ЧТОБЫ СТАТЬ ИДЕАЛЬНЫМ ОТЦОМ, ПРИДЕТСЯ ПОСТИГАТЬ РОДИТЕЛЬСКУЮ НАУКУ С ЧИСТОГО ЛИСТА. И ПОМОЧЬ МУЖЧИНЕ В ЭТОМ СМОЖЕТ ТОЛЬКО ЖЕНЩИНА.

Трудное начало

Начинать школу отцовства надо с беременности. Оказывается, еще находясь у мамы в животике, малыш отличает голос своего отца от других мужских голосов. Именно поэтому так важно, чтобы будущий папа обращал как можно больше внимания на беременную жену, обнимал ее и разговаривал с будущим малышом.

Первый день дома после выписки из роддома не менее важен. Если только ребенок не голоден, попросите мужа подойти к кроватке или взять ребенка на руки. Необходимо пересилить его робость и испуг. Сошлитесь на усталость, что вам надо выпить чаю или принять душ. Пусть муж принимает участие в купании ребенка, постарается постричь ему ноготки. Неплохо бы иногда вставать вместо вас по ночам и менять пеленки.

Папины правила для мам

* Чаще оставляйте папу с ребенком наедине. Самый трудный — первый раз.

* Не давайте строгих указаний. Достаточно для начала показать, где и что лежит, и несколько раз в его присутствии развести смесь, поменять подгузник. И даже если сначала папа не все сделает идеально, не устраивайте скандал. Ваше доверие принесет свои плоды — муж наверняка это оценит.

* Если ребенок плачет у супруга на руках, а тот пытается его успокоить, не вырывайте малыша из неумелых папиных рук. Дайте папе шанс и, если все-таки у него ничего не выходит, предложите помощь.

* Не допускайте того, чтобы ваша мама или свекровь критиковали действия мужа. Это приведет только к нежеланию мужчины продолжать отцовскую практику.

* Если муж настолько занят, что бывает дома лишь для того, чтобы поесть и выспаться, старайтесь ненавязчиво, но доходчиво посвящать его в «малышовые дела». Так у занятого папы будет ощущение, что он часть семьи.

* Делайте все так, чтобы родительские обязанности мужа появлялись постепенно и как-то сами по себе и доставляли ему только радость и гордость за свое отцовство.

Н. И. Протасов, семейный психолог

ЧТО БЫ НИ СДЕЛАЛ ВАШ МУЖ: СВАРИЛ КАШУ С КОМКАМИ, УЛОЖИЛ МАЛЫША СПАТЬ, НЕ ПОМЕНЯВ ПАМПЕРС, КУПИЛ ВЕЛОСИПЕД ПОЛУГОДОВАЛОМУ МАЛЫШУ, — ХВАЛИТЕ ЕГО. ЕСЛИ ПРЯМО СКАЖЕТЕ, ЧТО ОН СДЕЛАЛ ЧТО-ТО НЕ ТАК, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, УСЛЫШИТЕ: «ТОГДА ДЕЛАЙ САМА».

СЕРГЕЙ ЛАВРОВ, министр иностранных дел России

Мистер Нет знает, за какие дёргать нитки

Жизнь — борьба, а противников нет лишь у мертвых. Прозвище Мистер Нет российскому министру иностранных дел Сергею Лаврову дали его западные коллеги. Оно не новое, досталось по наследству от «железного» советского министра А. Громыко. А ведь хватало в истории нашей страны и мистеров «Да» и даже мистеров «Чего изволите?».

Окончив школу с серебряной медалью, Сергей Лавров сомневался, куда ему пойти — в физики или дипломаты. Пример родителей, сотрудников Внешторга, показался более убедительным, и он поступил в престижный МГИМО.

КТО СЕРДИТСЯ, ТОТ НЕПРАВ

Друзья и недруги описывают Лаврова одинаково. Он первоклассный профессионал и сильный переговорщик, язвительный на язык. В период президентства Б. Ельцина Лавров находился в должности представителя России при ООН и часами ждал директив из Москвы. Эти ожидания иногда были безнадежными, потому что в то время у президента было мало полномочий. Однажды Лавров заявил Совету Безопасности ООН, что вынужден ждать инструкций от московского правительства, и тихо проворчал: «Если у нас, конечно, есть правительство...»

В 2008 году, после нападения Грузии на Южную Осетию, западная пресса искаженно подавала информацию, называла нашу страну агрессором. Накал на международных переговорах доходил до того, что выступавший посредником в урегулировании конфликта французский президент Саркози вцепился Лаврову в лацканы пиджака и пытался его потрясти.

Супруга Мария и дочь Екатерина

Рост нашего министра — 185 см, француза — 165. Разница в спортивной форме соответствующая. Лавров разговаривал с горячим коротышкой спокойно и участливо, как с ребенком. В конце концов это дало результат, участники переговоров признали правоту российской стороны.

За спокойствием Сергея Лаврова частенько скрывается ехидство. Флегматичность — сильная его сторона. В самые напряженные моменты переговоров он часто предпочитает расслабиться, выкурить сигарету, поговорить об отвлеченных предметах. Например, в 2009 году, когда главы МИД Армении и Турции должны были подписать договор о дипломатических отношениях, церемония едва не сорвалась: начались споры по вопросу о геноциде армян в 1915 году. Обе стороны категорически не соглашались менять свою позицию. Глава Госдепа США Хиллари Клинтон промучилась несколько часов, пытаясь привести упрямцев к компромиссу. Лавров же в это время смотрел футбол вместе с представителями других МИД. Когда стало известно, что подписания, скорее всего, не будет, на минуту отвлекся от матча и черкнул армянскому коллеге записочку с рекомендацией подписывать договор без всяких речей. Так и сделали. Обе стороны вышли на трибуну, молча поставили подписи и разошлись.

> В КАБИНЕТЕ СЕРГЕЯ ЛАВРОВА НЕТ ДАЖЕ КОМПЬЮТЕРА, ОН ПРЕДПОЧИТАЕТ РАБОТАТЬ С ИНФОРМАЦИЕЙ НА БУМАЖНЫХ ЛИСТАХ.

Бетонное спокойствие Лаврова и его манера «давить» собеседника юридическими формулировками не раз приводили в ярость более эмоциональных оппонентов, особенно женского пола. Кондолиза Райс и Хиллари Клинтон не раз становились жертвами собственного темперамента на переговорах с российским министром. Тем более что тот, похоже, сознательно доводил их до подобного состояния. Известен случай, когда на одном из дипломатических обедов Лавров и Райс никак не могли прервать спор и перекидывались репликами, написанными на салфетках. К концу обеда американка так разгорячилась, что норовила кинуть бумажку в лицо собеседника. Как сказал один из очевидцев: «Лавров знал, за какие нитки надо дергать Кондолизу, чтобы она потеряла контроль над собой». Лавров в ответ на реакцию собеседника улыбался: «Кто сердится, тот неправ».

Но иногда Лавров бывает непредсказуем. Однажды он давал интервью редактору американского издания Сьюзен Глассер. Под конец спокойной беседы журналистка задала министру два вопроса, которые сама считала невинными: почему в начале карьеры он решил изучать сингальский язык и почему его любимый спорт — рафтинг? Реакция Лаврова была неожиданной: его невозмутимое лицо исказилось от гнева. Он резко встал и сказал, что на эти вопросы отвечать не будет, отцепил микрофон и ушел.

О ЯЗЫКЕ ДИПЛОМАТОВ

Дипломаты редко используют ругательства, и не столько из-за особой культурности, сколько потому, что их язык в этом не нуждается. Нам дипломатические выражения кажутся штампованными и беззубыми, но за ними часто скрывается угроза. Например, если говорят, что правительство «не может безразлично относиться» к какому-то конфликту, это означает, что оно обязательно в него вмешается. Фраза «мы сохраняем за собой право» переводится как «мы не позволим». «Выражаем озабоченность» — это уже рычание, а выражение «крайней озабоченности» или «полного недоумения» — иногда последнее предупреждение перед прыжком.

ЕДИНСТВЕННАЯ СПИЧКА

Сергей Лавров увлекается рафтингом — сплавом по горным рекам. В этом деле он почти профессионал, недаром его выбрали председателем Федерации гребного спорта России. Однажды по давней традиции, ведущей отсчет со студенческих времен, Лавров с компанией друзей сплавлялся на плотах по бурным каналам и потерпел крушение. У министра, как выяснилось позже, был сломан палец на ноге. Ночь, тайга, хлещет ливень, а осталась всего одна спичка. Он взял ее и с единственной попытки разжег костер. С тех пор друзья только Лаврову и доверяют быть костровым.

> В НАПРЯЖЕННЫЕ МОМЕНТЫ ПЕРЕГОВОРОВ ЛАВРОВ ЧАСТО ПРЕДПОЧИТАЕТ РАССЛАБИТЬСЯ, ВЫКУРИТЬ СИГАРЕТУ ИЛИ ПОСМОТРЕТЬ ФУТБОЛ.

И ПЕСНИ ПОЕТ, И НА ГИТАРЕ ИГРАЕТ

Лавров не подарок для противников и хороший слуга своего отечества. А каков он в личной жизни?

Министр активно занимается спортом, интересуется футболом. Для своих 64 лет он в прекрасной форме. Еще Лавров пишет стихи, играет на гитаре и поет. Одна из его песен стала официальным гимном МГИМО. Между прочим, хриплым пением «под Высоцкого» он очаровал на третьем курсе будущую жену, Марию Александровну. С тех пор она 40 лет следует за мужем во все командировки, родила ему дочку Катю. Супруга — филолог по образованию, но преподавать русский язык не удалось. Хотя поработала библиотекарем и организовала клуб для жен дипломатов. Друзья Лаврова шутят: «А как Сергей читал стихи Вознесенского! Наверное, из-за этого Маша и полюбила его».

Дочка Екатерина выросла в Нью-Йорке, окончила там Колумбийский университет, вышла замуж за фармацевтического бизнесмена и родила сына. Несколько лет назад переехала в Москву. «Это было моим сознательным выбором, я же русский человек».

Сергей Лавров консервативный человек. В его кабинете нет даже компьютера. Все потому, что, по его словам, ко времени начала компьютеризации он уже был начальником и всю информацию ему готовили референты. Министр, конечно, умеет обращаться с техникой и выходить в Интернет, но предпочитает тексты на бумажных листах.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОМОЩЬ СУСТАВАМ

В молодости мы не задумываемся о многих вещах, касающихся здоровья. Однако после пятидесяти некоторые процессы в организме обращают на себя внимание, особенно если дело касается снижения активности. Движение становится проблемой: суставы ноют, воспаляются и не слушаются. Какой бы диагноз ни поставил врач (остеохондроз, артрит или артроз), суть одна: нет покоя ни днем ни ночью.

Проблема решаема, главное – верный подход. Недостаточно просто снять боль и воспаление – надо устранять причину, восстанавливая суставной аппарат в целом. А сделать это можно только при системном воздействии на организм.

Натуральный комплекс ДИКЛОЗАН воздействует на суставы изнутри и снаружи, запуская механизм самовосстановления.

В основе комплекса ДИКЛОЗАН находятся ценные натуральные и растительные компоненты,

НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДИКЛОЗАН ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВСЕСТОРОННИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ СУСТАВОВ, УСТРАНЯЯ ПРИЧИНУ БОЛИ И ВОСПАЛЕНИЯ

которые при курсовом приеме способствуют повышению двигательной активности. ДИКЛОЗАН устраняет нарушения обмена веществ в хрящевой ткани и улучшает ее питание. Происходит это двумя способами: через кровь и через суставную жидкость. В результате хрящевая ткань обретает способность к саморегенерации.

Целенаправленное воздействие на суставы достигается за счет освобождения организма от продуктов обмена, шлаков и избыточных солей. Постепенно восстанавливается подвижность и динамика сустава, исчезают хруст и суставные боли.

Комплекс ДИКЛОЗАН создан на основе исключительно натуральных компонентов и имеет высокий профиль безопасности даже при длительном применении.

ДИКЛОЗАН – движение без ограничений!

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА.

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Прошу помощи

Спасибо!

Хочу поблагодарить тех, кто откликнулся на мою просьбу о помощи: Ольгу Николаевну Голубеву из Гуково и Тамару Викторовну Акинину из Зверева. Большое вам, сердечное спасибо!

Д. Ф. Херовимчук, Курской р-н, Ставропольский край

***

Осенью 2013 года я просила выслать теплую одежду. Откликнулись Татьяна Сергеевна из Энгельса, Валентина Алексеевна Посиделова из Ростова-на-Дону, Раиса Арсентьевна Зизикало из Новочеркасска, Ростовской обл., В. И. Черемискина из п. Прохоровка, Белгородской обл. Вы мне очень помогли в трудный момент! Желаю всем добра, крепкого здоровья и счастья. Храни вас Господь!

Т. Ф. Литвинович, ст. Смоленская, Краснодарский край

***

На свое письмо «Заврался, ушел, предал... Ну и живи себе!» получила много откликов. Спасибо всем большое! Многие давали советы, некоторые даже приглашали в гости, как, например, Геннадий из Волгоградской области. Благодарна всем, кто остался неравнодушным. Пока есть такие люди, со всем можно справиться. Думаю, со временем в нашей семье все наладится — и у меня, и у дочери.

Нина, Иркутская обл.

■ КОГДА НА ОХОТЕ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ ПАТРОНЫ, СТАНОВИШЬСЯ ДОБРЕЕ К КАБАНАМ.

■ ТОЛЬКО В РОССИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПРОВЕРКА ПЕРЕД ПРОВЕРКОЙ, ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ, НАСКОЛЬКО СОТРУДНИКИ ГОТОВЫ К ПРОВЕРКЕ.

ВНЕЗАПНО ВСКРИКИВАЮ И ПАДАЮ...

Меня замучили судорожные обмороки: примерно раз в месяц я вскрикиваю и падаю... Обычно это происходит после сна. Принимаю таблетки «Депакин хроно» (2 раза в день). Хочу бросить их пить, мне кажется, что они не помогают. Дорогие читатели, прошу вас, посоветуйте, что мне делать? Чем лечиться? Кто смог избавиться от этого ужаса? Болею уже более 10 лет.

Терновых, Усмань, Липецкая обл.

НЕ РЕШАЮСЬ НА ПОВТОРНУЮ ОПЕРАЦИЮ

В 2006 году мне удалили катаракту, вставили искусственный хрусталик. Через 8 месяцев глаз перестал видеть. Возможно, из-за чрезмерной физической нагрузки (двигала стол), а может, из-за цирроза печени, которым болею с 2000 года. Обращаюсь к тем, кто был в подобной ситуации. Решились ли вы на повторную операцию? Помогла ли она вернуть зрение? Как избавились от бельма в глазу?

Л. Семененко, Волгоградская обл.

СКОРО СОВСЕМ ОСЛЕПНУ...

Мне 78 лет, и я скоро совсем ослепну. Шесть лет назад на левом глазу сделали операцию по удалению катаракты. Теперь обнаружили глаукому, и зрение стремительно падает. Закапываю «Азаргу», но это не помогает. В этом году и на правом глазу удалили катаракту, но вижу плохо. Прошу, помогите! Может, кто-то смог справиться с глаукомой и сможет поделиться эффективным средством от этой напасти? Жду откликов! Буду всем благодарен!

Б. Б. Дзугкоев, РСО-Алания

У СЫНА ГЕПАТИТ С. Я В ШОКЕ!

Три года назад в наш дом пришла беда. Перед тем как пойти в армию, сын сдал кровь, и анализ показал, что у него гепатит С. Сын сказал мне об этом позже, когда отслужил в армии. Я в шоке! Всю неделю плакала. В нашем городе нет гепатолога, надо ехать в Воронеж. Анализы на вирус сын не сдавал. Воспитывала его с трех лет одна, он не наркоман. Прошу откликнуться тех, кто попал в такую же ситуацию и знает какие-нибудь эффективные народные рецепты, молитвы или что-либо еще от гепатита С. Слышала, что его успешно лечат в Москве. Кто лечился, отзовитесь! Читали в Интернете, что некоторым удалось вылечиться с помощью методики «Во имя жизни» (продается на DVD-дисках). Но как этому верить?! Прошу откликнуться через «Айболит» тех, кому эта методика помогла. Сыну всего 23 года, он стыдится своей болезни. Будем с нетерпением ждать помощи!

Ольга, Борисоглебск, Воронежская обл.

Обращаюсь к неравнодушным жителям Северной Осетии

Давно планирую переехать в эту республику, но у меня там нет ни знакомых, ни подруг. За помощью обратиться не к кому. Часто бываю во Владикавказе, в медучреждениях. Врачи там вежливые, знающие и умеющие лечить. Мне нравятся люди и климат, там я оживаю и думаю, смогу залечить раны, нанесенные близкими, и боль от собственных ошибок. Тяжелые воспоминания не дают спокойно жить...

Буду очень благодарна, если поможете найти недорогое жилье, можно с общим двором. Я честная, буду доброй соседкой, всегда помогу старому, больному. Не строю иллюзий, но ведь есть добрые, порядочные люди? «Айболит» помогал мне во многих жизненных ситуациях. Надеюсь, и на этот раз читатели не откажут в поддержке. Очень трудно, когда остаешься один, без родных и близких.

Лали, РСО-Алания, тел. 8-928-477-50-73

НЕ МОГУ ВЫЛЕЧИТЬ ВОСПАЛЕНИЕ БАРТОЛИНОВОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Кто знает, как лечить гепатит В? Мне всего 39 лет, хочется еще пожить и вырастить детей. Также не могу вылечить воспаление бартолиновой железы. Гинеколог сказала, что такое у многих встречается после родов, и, если будет гноиться, надо делать операцию. Я пыталась лечиться самостоятельно: прикладывала тампоны с облепиховым маслом, но воспаление не прошло. Как избежать операции? Может, кому-то удалось вылечиться без хирургического вмешательства?

В. П. Ивлева, Бийск, Алтайский край

ГОРИТ ВСЁ ТЕЛО, НЕ МОГУ ХОДИТЬ В ОДЕЖДЕ...

Три года назад онемела вся правая сторона от уха до мизинца ноги. Прошла курс лечения у терапевта, а через месяц, когда онемение почти прошло, попала к неврологу. Он инсульт не подтвердил, сказал, что причина в остеохондрозе с поражением шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника. Снова прошла 2 курса лечения.

Однажды стала замечать жжение в левой лопатке, через неделю начало гореть все тело. Это очень неприятно, не могу ходить в одежде. Молю Бога, чтобы дал мне силы все это вытерпеть. Прошла всех врачей, у кого-то лечилась, но тело продолжает гореть. Сдала дорогой анализ на иммунный статус, но иммунолог, посмотрев результаты, посоветовала через терапевта взять направление к психотерапевту: мол, возможно, причина в психосоматике... Может, кто-то сталкивался с подобным заболеванием? Посоветуйте, как лечиться? Буду очень благодарна!

Г. Н. Земцева, Томск

НА МЕСТЕ ЯЧМЕНЯ ВЫРОСЛА БОРОДАВКА

Однажды у меня вскочил ячмень. Серьезного лечения не проводил. Когда он перестал болеть, на этом месте выросла бородавка. Чем ее можно удалить? Подскажите какое-нибудь эффективное народное средство. И еще у меня постоянно скачет давление, болит голова в лобной части. Мучаюсь каждый день! Врачи оказались бессильны, назначенные таблетки и капельницы не помогли. Дорогие читатели! Очень прошу, помогите советом, поделитесь народным рецептом, чтобы поддержать здоровье и улучшить самочувствие.

И. А. Лесников, Белореченск, Краснодарский край

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ ВЫПАДАЕТ ВО ВЛАГАЛИЩЕ

Мне 55 лет. Шесть лет назад из-за миомы мне удалили матку с придатками. Год назад стала ощущать опущение передней стенки влагалища. После посещения гинеколога выяснилось, что это мочевой пузырь выпадает во влагалище. Как мне быть? С чего начинать лечение? Дорогие женщины, кому пришлось столкнуться с подобной проблемой, прошу откликнуться через газету. Я в панике!!!

Без подписи, Чебоксары

У СОСУДИСТОГО ХИРУРГА ОДНО ЛЕЧЕНИЕ — РЕЗАТЬ ВЕНЫ

Лечила эндометриоз и фиброму, меня дважды чистили. Врач назначила кровоостанавливающие препараты — «Транескам», «Дицинон» и настой крапивы, но принимать их можно не больше 5 дней. А я пропила 15 дней, не знала, что так долго пить нельзя. Теперь на венах образовались тромбы. Обратилась к сосудистому хирургу, а у него одно лечение — резать и удалять больные вены. Может, кто-то из читателей подскажет, что мне предпринять, чтобы тромбы рассосались? Неужели не смогут помочь народные средства? Прикладывала к венам магнезию (врач посоветовал), но она только снимает воспаление. Поделитесь опытом! Буду ждать откликов!

Вера, пос. Целина, Ростовская обл.

***

Дорогие читатели, кто страдал экстрасистолией (вид аритмии)? Посоветуйте, как хотя бы облегчить это состояние? Очень мучаюсь. Лекарства и уколы не помогают. Какой надо вести образ жизни? Буду рада, если кто-то откликнется на мою просьбу о помощи.

Н. Г. Украинская, ст. Подгорная, Ставропольский край

***

Три года назад мне поставили диагноз дисциркуляторная энцефалопатия смешанного генеза. Прошу отозваться тех, кто живет с этим заболеванием. Чем вы лечитесь, как улучшаете настроение? Достаточно ли лечения таблетками, которые выписал врач, или можно поддерживать себя народными средствами?

Н. Б. Смирнова, Бабаево, Вологодская обл.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Ищу своего одноклассника — **Сергея Иосифовича Емельянова.** Мы жили в Алма-Ате и в 1979 году закончили школу. Потом он с семьей уехал в Выборг, Ленинградской области. Это было в начале 1990-х годов, когда русские покидали эти места. Может быть, кто-то знает его или он сам откликнется?

С. Н. Криворучко, ул. Гагарина, 9, кв. 4, пос. Акбулак, Оренбургская обл., 461550, тел. 8-922-893-19-73

В 17 лет попала в аварию, получила черепно-мозговую травму и перенесла первый приступ эпилепсии

С 2007 года из-за полученной в результате аварии закрытой черепно-мозговой травмы у меня начались приступы эпилепсии. Тогда мне было 17 лет. Пила настойки родиолы розовой, пиона, а также таблетки фенобарбитал и «Финлепсин». С апреля 2011 года по 2013 год приступов вообще не было, но в мае 2013 года после семейной ссоры они возобновились. Следующий приступ был в августе. После этого я начала пить сбор алтайских трав, и приступов не было почти год. Сейчас они случаются раз в неделю. Прошу откликнуться тех, кто знает эффективные рецепты лечения, которые действительно помогают.

В «Айболите» №23 за 2003 год было опубликовано интересное письмо А. П. Набиева с рецептом лечения приступов эпилепсии по методу «уголь в воду». К сожалению, у меня нет этой старой газеты, а сам рецепт я не смогла переписать. Может, у кого-нибудь остался этот номер газеты или кто-нибудь знает этот рецепт? Прошу, напишите мне! Все расходы оплачу. От мысли, что это навсегда, не хочется жить! А мне всего 24 года...

Помогите, буду рада любому совету!

Без подписи, Республика Ингушетия

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Помогите обрести крышу над головой!

Уже долго ищем небольшой домик в сельской местности, но, увы, все тщетно: то слишком дорого, то еще что-то не подходит. Просим откликнуться тех, кто продает в рассрочку небольшой домик в сельской местности или может сдать с последующим выкупом. Рассмотрим варианты, когда требуется ремонт дома. Желательно, что был небольшой огород, школа, поликлиника (у нас ребенок дошкольного возраста). Мы с мужем детдомовские, и за 10 лет поиска собственного жилья не раз сталкивались с мошенниками и аферистами. Написали в «Айболит», потому что эту газету читают сердобольные люди, готовые посочувствовать и бескорыстно помочь ближнему. Сужу об этом по письмам читателей. Пожалуйста, люди добрые, помогите обрести свою крышу над головой! Заранее всем спасибо!

Семья Магомедовых, Республика Дагестан, тел. 8-963-798-24-20

Спешим помочь

УЖЕ МЕСЯЦ ЖИВУ БЕЗ БОЛЕЙ В ЖЕЛУДКЕ

Для Л. И. Ледовской из Воронежской обл., автора письма «Желудок не болит, только когда ем» («Айболит» №14 за 2014 г.).

Меня долго мучили боли в желудке. Когда уже не могла их терпеть, заказала по телефону средство «Нутросан Нео» (услышала о нем в рекламе по радио). Правда, с врачом перед началом приема не проконсультировалась, но вот уже месяц живу без болей. Мучения прошли, и я рада. Не знаю, как будет дальше, но еще в течение 2 месяцев буду принимать это лекарство.

Л. В. Елизарова, с. Каясула, Ставропольский край

При малокровии измельчите очищенные ядра фундука, смешайте до однородной массы с медом (1:1). Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

ПЫТАЛСЯ ВЫЛЕЧИТЬ АДЕНОМУ САМ, НО...

Для О. В. Харибовой из Магнитогорска, автора письма «Удалять аденому или нет?» («Айболит» №19 за 2014 г.).

Я в 2010 году оказался в похожей ситуации, перед таким же выбором, но решил, что обойдусь без операции. Мне было 63 года. Принимал «Простамол», ел морковь с чесноком, тыквенные семечки и еще что-то из народных средств, но ничего не помогло. Все закончилось тем, что скорая отвезла в больницу Ростова-на-Дону. Там поставили катетер, на следующий день прооперировали и уже через неделю выписали. Операцию делали не полостную, а через мочеиспускательный канал. Никаких разрезов и швов! Сейчас чувствую себя нормально. Не тяните время! Ничего страшного в операции нет. При аденоме предстательной железы народная медицина — полумера, которая только усугубит состояние вашего мужа. Со мной в палате лежал 73-летний мужчина, которому сделали такую же операцию, он тоже через неделю благополучно выписался. Желаю здоровья!

Ю. Петров, Ростов-на-Дону

ВРАЧИ ОТКАЗАЛИСЬ ЛЕЧИТЬ ВНУЧКЕ СУЧЬЕ ВЫМЯ

Для Ольги из Ставрополя, автора письма «Вырезали сучье вымя, но растет новое!» («Айболит» №19 за 2014 г.).

У моей внучки в 5 лет под мышкой выросла опухоль размером с небольшое куриное яйцо. Обошли несколько врачей, но все отказались делать операцию. Положили внучку в больницу, но через 3 дня выписали со словами: «Лечитесь дома, операцию делать не будем». В то время я работала заведующей библиотекой и много читала, иногда в блокнот записывала народные рецепты. И вот одним из них мы и воспользовались. На ночь натерла на терке красную свеклу и морковь, кашицу приложила к опухоли и крепко обвязала теплым шарфом. Наутро ничего не было — от шишки не осталось и следа! Новые больше не появлялись. Не исключаю, что у внучки могло быть не сучье вымя, а что-то другое. Но советую попробовать рецепт — он простой, дешевый, а главное, не навредит здоровью.

В. Г. Дьяконова, Новочеркасск, Ростовская обл.

Болела больше года: во рту горело, язык был красным и в ссадинах. Оказалось, всё из-за стресса и антибиотиков

Для Анны из Ставрополя, автора письма «Во рту горит как в печке» («Айболит» №16 за 2014 г.).

Я прошла через такое же страшное испытание. Никто не мог поставить правильный диагноз. Болела больше года: все горело, язык был красным, в ссадинах. Врачи лечили хронический гастрит, а жжение только усиливалось. Потратила кучу денег и сил, похудела на 15 кг. Ходила в церковь, молилась всем святым: «Господи, пусть мне встретится человек, который подскажет, куда нужно обратиться!..» Целовала иконы, прикладывала к животу... Однажды на следующее утро после посещения церкви в очередной раз отправилась в больницу и там встретила знакомую женщину — врача. Увидев, что я, исхудавшая, еле стою на ногах, она расспросила меня обо всем и отправила к лору со словами: «Это твое спасение и выздоровление!»

Врач сделал посев на микрофлору и поставил диагноз — фарингомикоз. Не пугайтесь, этим может заболеть каждый, кто принимает много лекарств, особенно антибиотиков, которые убивают живые бактерии. У тех, кто постоянно испытывает стрессы, иммунитет ослаблен. Я пропила все, что назначил врач. Лечение было длительным, примерно 2 месяца. И свершилось чудо! Язык очистился, жжение прошло. Теперь, когда бываю в церкви, ставлю свечки за тех двух женщин, которые меня спасли, и за их семьи. Я благодарю Бога за то, что Он меня услышал и послал ту женщину. Твердо уверена, что это было неслучайно.

Дорогая Анна! Сходите к лору и сдайте анализы. Врач назначит нужное лечение, чтобы убить бактерии, которые вас мучают. И не опускайте руки! Жаль, что мне вовремя этого никто не посоветовал. Доброго здоровья!

Светлана, Краснодарский край

Бог вас любит, если подарил 26 лет счастливой семейной жизни!

Для Л. В. Корниенко из Славянска-на-Кубани, Краснодарского края, автора письма «Господи, пусть молния в меня ударит, не хочу жить!» («Айболит» №16 за 2014 г.).

Вы пишете, что не знаете, как дальше жить... Вам 63 года. Я считаю, что в этом возрасте пора думать о душе, то есть каждое воскресенье ходить в церковь и исповедоваться, причащаться, а дома каждый день молиться о покойном супруге. Не надо постоянно плакать, ведь мужу от этого там, в другой жизни, только хуже. Молитесь! Купите молитвослов, в нем есть и утренние, и вечерние молитвы. Вечером за упокой не поминают. Когда будете исповедоваться перед причастием, первым делом покайтесь в том, что тогда, во время грозы, просили Бога лишить вас жизни. Это великий грех! Жизнь нам дает Господь, и только Он вправе решать, когда ее забирать. Помните, что земное существование — лишь временное пребывание. Не забывайте о вечной жизни, в которой вы встретитесь с супругом. А то, что пережили 5 операций, так это все от Господа — недугами очищаемся от грехов. Он вас любит, подарил 26 лет счастливой семейной жизни! Молитесь и не ропщите! Каждого Бог ведет своим тернистым путем и не дает таких испытаний, которых человек не смог бы выдержать.

P. S. Уважаемая Л. В. Корниенко! Советую вам прочитать книгу «Почитай отца твоего и мать. Пятая заповедь» (изд-во Симферополь, 2009 год). В ней есть хороший для вас рассказ о Вере Котелянец «Я прощаю тебя, мама». Если не найдете эту книгу, свяжитесь со мной, подарю. Мой телефон в редакции.

Татьяна, с. Демкино, Липецкая обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

■ ЛУЧШЕЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК — ПЕРЕСЧИТЫВАНИЕ ДЕНЕГ: СНИМАЕТ БОЛЬ В СУСТАВАХ, УЛУЧШАЕТ АППЕТИТ, ГАРДЕРОБ И ЖИЛИЩНЫЕ УСЛОВИЯ.

■ ОПТИМИСТА ТОЖЕ ПРЕСЛЕДУЮТ НЕПРИЯТНОСТИ, НО ОНИ ЕГО НЕ ДОГОНЯЮТ.

■ У НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ В ГОЛОВЕ ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРЯДОК: СЛЕВА — ТАРАКАНЫ, СПРАВА — МАНИЯ ВЕЛИЧИЯ.

■ НЕ ВСЕГДА ПОЛУЧАЕТСЯ ИСТРАТИТЬ ДЕНЬГИ С УМОМ: ТО УМА НЕ ХВАТАЕТ, ТО ДЕНЕГ.

Сам себе доктор

Боли в суставах снимет желатин

Для Л. Н. Алиевой из Ульяновска, автора письма «Неужели я никогда не буду ходить?!» («Айболит» №2 за 2014 г.), и для всех тех, у кого болят суставы.

МНЕ 84 года, я ветеран войны. За всю жизнь набрала целый букет болезней. В 2000 году удалили молочную железу, позже прооперировали оба глаза (была катаракта). Я сердечница и гипертоник со стажем, у меня диабет II типа. Из-за контузии, полученной в 1941 году во время бомбежки, мучают головные боли. Плохо слышу и вижу, в течение 4 лет от запоров спасаюсь «Фитолаксом» (принимаю по 1 таблетке каждый вечер). Но все это ничто по сравнению с болями в суставах!

Мучения начались в 2011 году. Суставы болели так, что не могла спать ночами, дремала, сидя в постели. Испробовала и медицинские, и народные средства: грела синей лампой, натирала хваленым «Скипофитом», гелем для лошадей, делала компрессы, обертывания, но ничего не помогало. Даже мой терапевт сказал, что все эти средства могут лишь облегчить боль в мышцах, но на сам сустав не подействуют. Для снятия боли лекарства нужно принимать внутрь. Врач выписал «Артру» и больше ничем не смог помочь.

Полгода боролась с болями. Но, как говорится, мир не без добрых людей. Случайно в журнале прочитала простой рецепт, о котором раньше даже мечтать не могла. Автор письма узнал о нем от военного врача, который говорил, что артрит, остеопороз, остеоартроз, воспаления, вывихи, растяжения и переломы лечатся быстрее, если использовать пищевой желатин. Дело в том, что сустав начинает болеть, когда в нем становится меньше смазки. С годами суставные головки начинают тереться друг о друга, разрушая хрящ, который обволакивает каждый сустав. Желатин восстанавливает эту смазку. Автор писал, что у него боли исчезли уже через неделю после начала лечения! Рецепт такой: вечером в 1/2 стакана кипяченой прохладной воды надо всыпать 1 чайн. ложку сухого пищевого желатина, размешивать 10-15 минут, чтобы желатин не осел на дно и не слипся, после чего оставить на ночь для набухания, а утром добавить еще 1/2 стакана прохладной кипяченой воды и 1 чайн. ложку меда. Все хорошо размешать и выпить натощак, за полчаса-час до еды. Я все делала именно так. Пила желатин месяц, боли исчезли, и я успокоилась. А зря... Через неделю мучения вернулись, пришлось опять прибегнуть к помощи желатина. Решила пить его не курсами, а постоянно. С июня 2012 года каждое утро пью это средство. Летом этого года перешла на 2 приема в неделю. Совсем перестать пить боюсь — вдруг боль вернется? А к желатину уже привыкла... Я теперь по перекресткам на зеленый свет пробегаю «со свистом», наравне с молодыми пешеходами, и без палочки. Правда, чтобы ноги в коленях были устойчивее и не вихлялись, как вареная макаронина, туго бинтую их эластичным бинтом. Рецепт простой и дешевый, но помочь может всем. Попробуйте! Будьте оптимистом, как я! Не сдавайтесь, лечитесь и бегайте! Здоровья и счастья всем!

А. М. Никитич, Санкт-Петербург

Намотай на ус

...А в каких условиях там живут обманутые пенсионеры!

Прочитал письмо «Безногого мужчину Ирина подобрала под забором — без коляски и средств к существованию» («Айболит» №18 за 2014 г.). Не верьте этой женщине! Заявление о том, что Ирина помогает тем, кто оказался в тяжелой жизненной ситуации, — ложь. А в каких условиях у нее живут обманутые пенсионеры! Я общался с семьей стариков, которые жили у нее «на обеспечении». Они рассказали, что эта женщина забирает у своих жильцов деньги, а им дает самую малость и еще во всем попрекает. Ирина завлекает к себе доверчивых стариков и решает за счет их средств личные проблемы. Она говорила: «Мне надо кредиты платить, а денег нет!» Дорогие читатели! Будьте осторожны с теми, кто приглашает к себе. В письме-то человек может написать все что угодно...

Михаил, с. Константиновское, Ставропольский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Почки почистит фасолевая диета без соли

Знакомая долго мучилась хроническим пиелонефритом. Пробовала чистить почки разными народными средствами, но ни один из них желаемых результатов не дал. И вот по совету одной старушки она успешно провела очищение фасолью. Причем эта пища была для нее единственной в течение суток, даже соль она в фасоль не добавляла. Выдержав подобную диету в течение недели, она почувствовала себя намного лучше. А рецепт такой. Залейте 1 стакан фасоли 1 л воды и кипятите ее в эмалированной кастрюле под крышкой на медленном огне в течение двух часов. Слейте воду, растолките фасоль до кашицы и съешьте в течение дня, запивая водой, слитой из той же кастрюли.

О. Л. Тарасова, Тамбовская обл.

Печень любит сливочное масло с расторопшей на завтрак

Если печень не совсем запущена, но уже есть проблемы, можно поддержать ее народными средствами из расторопши (продается в аптеке). В стеклянной банке смешайте 3 ст. ложки измельченной расторопши с 200 г растопленного сливочного масла, добавьте 2 ст. ложки меда и поставьте в холодильник. Утром заварите китайский зеленый чай, налейте в него по вкусу сироп шиповника (продается в аптеке). Лекарство из баночки намазывайте на хлеб к завтраку. Полезно и вкусно! Лечитесь так 1,5-2 месяца. Печень очистится от токсинов, кожа — от прыщей и угрей, пройдут боли в правом подреберье.

Еще подскажу рецепт средства при расстройстве сна. В равных частях смешайте плоды боярышника, траву мелиссы, пустырника и мяты перечной. 1 ст. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка и настаивайте 40 минут. Выпейте на ночь.

Л. А. Юшкова, Буденновск, Ставропольский край

Для поднятия иммунитета к зиме готовлю лекарство на водке

Натираю на мелкой терке корень хрена, кашицей заполняю стакан не полностью и доверху заливаю водкой. Настаиваю сутки, отжимаю сок, сливаю в эмалированную посуду. Туда же добавляю по 1 стакану сока моркови, свеклы, меда, а также кладу по 1 стакану черного изюма и грецких орехов, пропущенных через мясорубку, и 2 измельченных с кожурой, но без косточек лимона. Смесь перемешиваю, раскладываю по баночкам и храню в холодильнике на нижней полке. Принимаю 1 раз в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

И. Н. Павлова, Липецкая обл.

О пользе тыквы

Для профилактики и лечения каких болезней врачи советуют есть тыкву?

* В вареном и протертом виде мякоть тыквы включают в питание больных язвой желудка или двенадцатиперстной кишки уже через две недели после обострения.

* Блюда из тыквы рекомендованы в рационе больных гепатитом, а также людей с желчнокаменной болезнью, энтероколитами в стадии обострения, хроническими колитами, с острыми хроническими пиелонефритами и нефритами.

* При воспалении и циррозе печени, хроническом гепатите и печеночных отеках наряду с мякотью в сыром виде больным показаны тыквенные каши с рисом, пшеном или манкой.

* При колитах, сопровождающихся запорами, а также при рвоте на ночь надо выпивать по 1/2 стакана тыквенного сока.

* В сыром, натертом виде тыква стимулирует отделение желчи и усиливает перистальтику кишечника. Если есть ее в таком виде по 300-400 г в день, это поможет избавиться от запоров.

* Тыквенные каши очень полезны при пиелонефритах, острых и хронических циститах, уратных камнях, а также сахарном диабете и подагре.

* В сыром виде тыква полезна при почечной недостаточности, воспалении мочевого пузыря.

* Беременным женщинам тыква полезна при тошноте.

* Людям, которым приходится много стоять на ногах, вечером рекомендуется прикладывать тыквенную кашицу для снятия боли в ступнях.

* Свежую кашицу из мякоти тыквы прикладывают к пораженным местам при экземе и ожогах, сыпях и прыщах. Она также ускоряет созревание фурункулов и гнойников.

Знаете ли вы, что...

«ДОКТОРСКАЯ» — ЗНАЧИТ, ДОЛЖНА ЛЕЧИТЬ

В 1936 году была разработана и утверждена рецептура знаменитой «Докторской» колбасы. Причем это была не просто колбаса — ее наделили почетной миссией: новый продукт предназначался в том числе для «больных, имеющих подорванное здоровье в результате гражданской войны и царского деспотизма». То есть колбаса прямо как доктор должна была врачевать раны.

ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ? ЕШЬТЕ!

Такой совет дали американские ученые. На первом месте в списке — зеленый чай из листьев высокого качества без сахара и других добавок. На втором месте — грейпфруты и другие цитрусовые. Они отвечают за скорейшее переваривание жиров. На третьем — нежирная рыба и мясо. Они богаты веществом, благодаря которому жир превращается в энергию, и помогают терять именно жир, а не мышечную массу.

ТЕРЯЕМ ЗАПАС ПРОЧНОСТИ

Три молочных продукта в день должны входить в рацион каждого человека. За последние 20 лет уровень потребления молока в России снизился. Кальция мы получаем почти в 2 раза меньше нормы. Особенно сильно этот недостаток сказывается на здоровье беременных женщин и детей. Именно 3 порции молочных продуктов содержат ежедневную норму кальция.

МЕНЬШЕ МЯСА — НИЖЕ ГЕМОГЛОБИН

Если из рациона полностью исключить красное мясо, соблюдать строгую овощную диету, получать чрезмерные нагрузки в спортзале или заниматься тяжелым физическим трудом, уже через месяц-другой начнутся проблемы со здоровьем: замучит головокружение, станут выпадать волосы, появятся боли в груди. Анализ крови выявит дефицит железа в организме. Мясо помогает поддерживать уровень гемоглобина на должном уровне. Взрослые люди должны употреблять около 500 г красного мяса в неделю. Анемия и так одно из самых распространенных заболеваний.

Прикинь на себя — *Сам себе доктор*

Заставила мужа по утрам + есть вымоченный рис

МУЖ МНОГО ЛЕТ СТРАДАЛ ОТ АРТРОЗА СУСТАВОВ. ПРИСТУПЫ БЫЛИ НЕВЫНОСИМЫМИ. РУКИ ОПУСКАЮТСЯ, КОГДА НЕ ЗНАЕШЬ, КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ!

В ПЕРЕРЫВАХ между приступами артроза у мужа я старалась убедить его изменить образ жизни, начиная с отказа от вредных продуктов и привычек. Но он решительно от всего отказывался, продолжал обходиться полумерами. Три года назад его так скрутило, что пришлось положить в больницу, где доктора неимоверными усилиями сняли приступ. Когда муж выписался, я ему поставила ультиматум: или берется за ум, или я от него ухожу, несмотря на долгую совместную жизнь. Всерьез мои слова муж не принял, но жить по новым правилам согласился.

Чтобы быть бодрым в течение дня, диетологи советуют выпивать стакан воды перед завтраком, за полчаса до обеда, через час после обеда, до и после ужина.

Сначала очистили кишечник

Организацию новой жизни я взяла на себя, иначе бы ничего не получилось. Начать нужно было с очищения организма, а для этого нужно сначала почистить кишечник. Но муж не согласился на клизмы. Пришлось пойти другим путем. Приготовила травяной сбор: смешала по 2 части льнянки обыкновенной, кукурузных рылец, листьев лесной земляники, клевера красного, шалфея и шишек хмеля, по 3 части крапивы двудомной, буквицы лекарственной и листьев березы повислой, 1 часть тмина. Залила 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настаивала, укутав, 1-1,5 часа, процедила. Муж пил настой по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Нужно принимать 3 недели, затем перерыв, и так 3-4 раза.

Рисовые пытки

Много читала об очищении суставов рисом: он выводит лишние соли. Чего мне стоило убедить мужа утром съедать порцию вымоченного риса и после этого 4 часа не есть и не пить! Это нужно было делать 40 дней подряд, но мы и это сделали. А поскольку муж стал постепенно худеть и лучше себя чувствовать, то ему ничего не оставалось делать, как смиренно продолжать лечение. Следующий этап был приятнее.

Каждый год, как только созревают подсолнухи, запасаюсь их корнями. Мою, сушу и готовлю отвар: 1 ст. ложку измельченных корней заливаю 0,5 л воды, варю 10 минут и процеживаю. Мы с мужем пьем маленькими глотками в течение дня. Еще в этом отваре почти каждый день муж парил больные ноги.

Из мяса — только говядина

Пришлось и питание пересмотреть: никакого пива, вина, из мяса только иногда отварная говядина. Когда боль меньше стала мучить мужа, он сожалел, что раньше был таким несговорчивым. Для меня это было лучшей благодарностью. Теперь суставы если и болят, то уже намного легче справиться с приступом.

Т. А. Глинкина, пос. Шуберское, Воронежская обл.

Доктор виноград

* При атеросклерозе употребляйте 3 раза в день за час до еды по 1 стакану виноградного сока. Курс лечения — 6 недель.

* Замучил бронхит? Ешьте больше винограда темных сортов. Ягоды нужно разжевывать вместе с косточками.

* От хронических запоров пейте по 2 стакана сока 3 раза в день ежедневно за 1 час до еды в течение 2 месяцев.

* При истощении нервной системы и упадке сил чаще пейте виноградный сок.

* От подагры пейте виноградный сок 3 раза в день за час до еды. Начинайте с 1/2 стакана и к концу курса доведите до 2 стаканов за прием. Курс лечения виноградом — 1-1,5 месяца.

P. S. Употребление винограда противопоказано при сахарном диабете, а также при ожирении и язве двенадцатиперстной кишки.

На каждый день

● Если принимать таблетки от холестерина вместе с гранатом (а еще лучше с экстрактом граната), то их дозу можно снизить — это уменьшит вероятность побочных действий. Дело в том, что высокие дозы статинов часто вызывают боли в мышцах. Врачи советуют: ешьте гранаты, добавляйте зернышки граната в салаты — это и вкусно, и полезно.

● Тыквенные семечки помогут от спазмов в желудке на фоне гастрита. Регулярно съедайте их натощак примерно по 1 чайн. ложке несколько раз в день. Также полезен настой: залейте 200 г очищенных и измельченных в ступке или кофемолке тыквенных семечек 0,5 л кипятка, настаивайте ночь. Утром процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

● Фейхоа улучшает работу кишечника, препятствует развитию атеросклероза. Но особенно медики рекомендуют чаще есть эти зеленые ягоды при проблемах с щитовидной железой. А в сезон простуд употребляйте каждый день до завтрака (натощак) и перед сном по 2-3 фейхоа с медом.

Инжир – «железный» фрукт

Железа в инжире больше, чем в яблоках, поэтому он особенно полезен тем, у кого железодефицитная анемия. Женщинам во время менструации улучшат самочувствие 3 инжира в день.

*** Для разжижения крови** в течение одного месяца ешьте по одному плоду инжира в день, сделайте перерыв на месяц, затем курс повторите.

*** При истощении** после длительной болезни принимайте отвар сухих плодов. Для этого 1 ст. ложку измельченного инжира залейте 2 стаканами кипятка и кипятите на медленном огне в течение 10 минут. Остудите, процедите и пейте 4 раза в день по полстакана.

*** При кашле, бронхиальной астме** у детей плоды инжира мелко нарежьте, залейте 1 ст. ложку инжира 300 мл молока и доведите до кипения. Давайте ребенку по 1 десертной ложке 3 раза в день.

*** При гастрите** поможет отвар инжира на молоке: 2 ст. ложки сухих плодов инжира распарьте в 200 мл молока. Пейте по 100 г 2-3 раза в день.

*** При запоре** приготовьте слабительные конфеты из сушеного инжира. Возьмите 100 г инжира, 100 г изюма, 0,5 чайн. ложки молотого имбиря или 0,5 чайн. ложки молотого мускатного ореха. Инжир и изюм измельчите и все смешайте. Скатайте из полученной массы колбаску и нарежьте ее небольшими кружочками. Храните в плотно закрытой банке. Съедайте по одному или более кусочков в день.

При гастрите поможет отвар инжира на молоке: 2 ст. ложки сушеного инжира проварите в стакане молока. Пейте по 100 г 2-3 раза в день.

*** Для улучшения пищеварения, выведения песка из почек и мочевого пузыря** прекрасно подойдет сироп из инжира. Мелко нарежьте и залейте 250 г воды 8 плодов инжира, варите в течение 20 минут, после варки ягоды выньте и долейте в отвар воды до первоначального объема. Всыпьте 1 стакан сахара и варите, помешивая, до полного его растворения. После этого положите 1 чайн. ложку молотого имбиря, влейте сок половины лимона, перемешайте и перелейте в чистую баночку. Такой сироп необходимо принимать ежедневно до полного выздоровления, взрослым — по 3-4 десертных ложки, детям — по 1-2 десертных ложки 2-3 раза в день.

Чем кашель усмирить

● Нарежьте кубиками черную редьку, положите в кастрюлю и посыпьте сахаром. Строгих пропорций нет. Запекайте в духовке в течение 2 часов, процедите и слейте полученную жидкость в бутылку. Принимайте по 2 чайн. ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

● Смешайте 3/4 стакана меда, 1/4 стакана оливкового масла и сок 3 лимонов. Нагрейте смесь на водяной бане, но не сильно, чтобы мед не потерял своих лечебных свойств. Сразу же перелейте в простерилизованную стеклянную банку. Принимайте по 3-4 ст. ложки в день, запивая теплой водой. В холодильнике сироп может храниться 2-3 месяца.

● Одолел кашель и беспокоит тяжесть в грудной клетке? Промойте по 1 луковице, картофелине и яблоку. Не очищая, залейте 3 л воды и кипятите на медленном огне, пока не останется 1,5 л жидкости. Процедите, остудите и принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

ПОДКРЕПИВШИСЬ ЭТИМИ ПРОДУКТАМИ ЗА УЖИНОМ, БУДЕТЕ СПАТЬ СНОМ МЛАДЕНЦА.

Яблоки. В них много легкоусвояемой клетчатки, благодаря которой надолго ощутите чувство сытости. Кстати, они не поднимут уровень сахара в крови слишком высоко.

Овсянка. Именно овсянку надо съедать на ужин, если хотите хорошо выспаться. Съев миску каши с добавлением фруктов, утолите голод перед сном. Выбирайте овсянку грубого помола, в которой есть цельные зерна.

Индейка. Мясо индейки богато витаминами группы В, регулирующими выработку серотонина, что благотворно повлияет на сон. А железо сделает его долгим и менее тревожным.

Молоко издавна известно успокаивающими свойствами. Достаточно на ночь выпить стакан теплого молока с медом.

Ромашковый чай. Хотя чай из ромашки не продукт, а напиток, но он отлично поможет в борьбе за легкий сон. Если не нравится ромашка, то лимонная трава или лимонный чай также помогут быстро и крепко уснуть.

Зеленые листовые овощи: салаты, капуста. Они богаты витаминами группы В и могут похвастаться своей легкостью и низкой калорийностью.

Творог. Помимо хорошего сна, регулярное присутствие творога в питании подарит хорошее настроение, станет хорошей профилактикой депрессий.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Голос вернёт желток, растёртый с мёдом и коньяком

Запущенная или недолеченная простуда часто дает осложнение на горло, и голос может совсем пропасть. В этом случае поможет рецепт, проверенный всеми взрослыми в нашей семье. Разотрите желток 1 яйца с 1 ст. ложкой меда, добавьте в смесь полстопки коньяка и тщательно перемешайте. Ешьте средство небольшими порциями (примерно по 1/2-1 чайн. ложке), запивая горячим молоком, пока вся масса не закончится. Затем замотайте горло шерстяным платком — и сразу в постель, хорошо укрывшись. Ночью пропотеете, а к утру голосовым связкам станет легче. Принимайте это средство каждый вечер, пока не пройдет хрипота. Мне оно помогло за 2 дня.

Ольга Н., Хабаровский край

На приёме у диетолога

Какой хлеб полезен диабетику

Больным сахарным диабетом можно есть белый хлеб или только черный?

И. Н. Огаркова, Белгородская обл.

Диабетикам можно есть не только черный и ржаной хлеб, но и серый, который выпекают из смеси ржаной и пшеничной муки, и даже белый пшеничный. А вот сдобные булочки и другие мучные изделия, в состав которых входят сахар, мед, патока, есть не рекомендуется. Быстро всасываясь в кровь, легкоусвояемые углеводы вызывают резкое повышение в ней сахара. А у больного сахарным диабетом он и так повышен.

Другое дело хлеб: в нем и в несдобных хлебобулочных изделиях содержатся медленно всасывающиеся углеводы. Они не вызывают значительных колебаний содержания сахара в крови.

Если диабет протекает в легкой или средней по тяжести форме, больной может получать до 300 г углеводов в сутки; из них примерно 130-140 г, содержащихся в хлебе. Остальные 160-170 г углеводов должны поступать в организм с овощами и крупяными блюдами, углеводы которых тоже всасываются медленно. (Имейте в виду, что в 100 г риса содержится 77,3 г углеводов, манной крупы — 73,3, пшена — 69,3, картофеля — 19,7, капусты белокочанной — 5,4, моркови — 7, свеклы — 10,8 г.) Чтобы получить 130-140 г углеводов, можно съедать по 150 г черного и белого хлеба. Если съели меньше черного хлеба, можно съесть больше белого, но в пределах дневной нормы углеводов. Можно есть один белый хлеб — по 200-250 г в день — эта рекомендация прежде всего тем, у кого диабет сочетается с заболеваниями органов пищеварения — язвенной болезнью, колитом, гастритом, энтеритом, панкреатитом. Если же в какой-то день совсем не есть хлеб, тогда все 300 г углеводов диабетик должен получить с крупяными и овощными блюдами.

И. Н. Марусева, диетолог, врач высшей категории

Чтобы поддержать поджелудочную железу, вечером заливала гречку кефиром, а утром ела...

Десять лет назад я очень сильно заболела. Вся пожелтела и за неделю очень сильно похудела. Томография показала кисты в головке поджелудочной железы. Мне поставили диагноз острый панкреатит. От любой тяжести начинало сильно болеть в левом подреберье, я не могла нести даже пару булок хлеба. Попала в больницу. После выписки врачи сказали, что мне всю жизнь придется принимать препараты и каждые полгода ложиться в больницу на обследование. Но я решила лечиться сбором трав, почаще ходить в церковь. Надеялась на лучшее. Очень внимательно стала следить за питанием, составила меню из тех продуктов, которые можно было употреблять. Заметила, что боли возобновлялись, если начинала пить молоко или поднимала тяжести, например тяжелую сумку. Стала есть только вареную пищу в измельченном виде. Хлеб только серый, ничего сладкого. Полезно варенье из смородины и крыжовника. Если начиналась изжога, принимала минеральную воду, разбавленную кипяченой водой (1:4).

Со временем стала чувствовать себя лучше. Перепробовав разные средства, убедилась, что кроме диеты очень помогает такой отвар. Смешайте в равных пропорциях кукурузные рыльца, календулу, ромашку, мяту перечную, подорожник (если пониженная кислотность). Залейте 1 чайн. ложку сбора примерно 800 мл кипятка. Поставьте на 15 минут на водяную баню. Дайте настояться 40 минут, процедите. Отвар храните в холодильнике 3-4 дня. Принимайте 3 раза в день за 15 минут до еды 1/4 стакана настоя, разбавляя его 3/4 стакана теплой воды.

Посоветую еще средство для здоровья поджелудочной железы. С вечера залейте кефиром 1 стакан вареной гречки. На утро разделите его на 2 части: одну принимайте вместо завтрака, а вторую вместо ужина, но обязательно за два часа до сна. Так делайте 10 дней, потом перерыв на 10 дней и снова. А во время перерыва употребляйте в пищу ядрышки абрикоса, по 5-10 штук 3 раза в день, но не превышайте эту дозу! Будьте здоровы!

А. А. Александрова, Караганда

■ РОССИЙСКИЕ ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ: «ГОТОВЬТЕ ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА».

■ ГЛЯДЯ НА ЗДАНИЕ ПЕНСИОННОГО ФОНДА, МОЖНО ПОДУМАТЬ, ЧТО НАШИ ПЕНСИОНЕРЫ НЕ ВЫЛЕЗАЮТ С КАНАР.

«Золотое мумие» Эвалар – это золотой стандарт алтайского мумие!

• «Золотое мумие» от компании Эвалар – это 100% мумие алтайское очищенное, изготовленное по оригинальной технологии, которая позволяет максимально сохранить активно действующие вещества: витамины, аминокислоты и более 30 микро- и макроэлементов с высокой биодоступностью.

«Золотое мумие» Эвалар:

- способствует более быстрому восстановлению костной ткани при травмах
- усиливает процессы регенерации (самовосстановления) тканей
- повышает защитные силы организма

• Именно «Золотое мумие» Эвалар стало самым продаваемым в России – марка №1 среди БАД с мумие.

• **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Акция! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 2000 рублей вы получаете в подарок Бниоритм Поливитамины – полноценный комплекс витаминов и минералов с натуральными фруктами. Срок проведения акции – с 1 октября по 31 декабря 2014 г.

Спрашивайте в аптеках!

Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

Эвалар здоровья дар

GMP Гарантия качества

НЕ ВЫЕЗЖАЙТЕ ЗА ГОРОД

Кекс «Изюминка» выпекаю в микроволновке

Когда неожиданно пришли гости, вы успеете приготовить этот десерт, пока закипает вода в чайнике. Возьмите по 3 ст. ложки растительного масла и молока, 1 яйцо, по 2 ст. ложки какао и сахара, 3 ст. ложки муки, ваниль или корицу по вкусу. Смешайте все сухие ингредиенты, добавьте яйцо, молоко, масло и хорошо перемешайте. Вылейте в форму, поставьте в микроволновку на 5 минут при мощности 800. В кекс можно добавить все что душе угодно: изюм, мед, орехи. В сезон я добавляю ягоды красной смородины. При желании можно сделать двойную порцию и украсить по вкусу.

Г. А. Фазылова, Набережные Челны, Татарстан

Никогда не покупаю паштеты в банках

На 0,5 кг куриной печенки беру 200 г несоленого сала (оно не должно быть толстым — слой не больше 2-3 см). Нарезаю кубиками (приблизительно 2х2 см) и томлю на сковородке на небольшом огне. Как только сало пустит жир, кладу на сковороду разрезанные на 4 части 3-4 средние луковицы и немного пассерую (не пересушить!). Добавляю печенку, солю, перчу (важно не пережарить печенку, иначе паштет получится сухим и жестким). Затем все дважды пропускаю через мясорубку, выкладываю в форму и ставлю в холодильник для застывания. Получается отличный паштет для бутербродов.

А еще давно отказалась от покупки расфасованного в упаковки филе селедки. Покупаю свежезамороженную сельдь и засаливаю сама. На 3 тушки готовлю такой рассол: на 1 л кипяченой воды добавляю 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложку сахара, 2-3 лавровых листа, перец горошком, гвоздику или кориандр. Рассол остужаю, заливаю рыбу и оставляю на сутки.

И. Полосина, Красноярский край

Вяленый свиной окорок делаю сама

Вырежьте в окороке косточку, а в рульке оставьте. Сделайте надрезы и насыпьте соль и пряности — по вкусу. Затем натрите солью и пряностями весь окорок, положите в ванночку для засолки и поставьте на 2 недели в прохладное место, накрыв чистой тканью. В течение этого времени окорок переворачивайте, добавляя при необходимости соль. Затем зашейте его в чистую влажную марлю и вывесите в сарай или на чердак, где гуляет ветер, на 2 месяца.

Л. Н. Поливанова, Белгородская обл.

Рогалики с сыром

3 стакана муки, 1,5 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки маргарина, 15 г дрожжей, 1 яйцо, 200 г молока или воды, соль. **Начинка:** 4 ст. ложки растопленного масла, 150 г тертого сыра.

Замесите дрожжевое тесто, поставьте в теплое место, чтобы подошло. Поднявшееся тесто разделите на 3-4 части, скатайте шарики, раскатайте в круглые лепешки. Смажьте поверхность лепешек растопленным маслом, посыпьте тертым сыром, разрежьте на 6 равных треугольников, сверните рогаликами, начиная с широкого конца. Выложите на смазанный маслом противень и выпекайте в горячей духовке.

Варим макароны

ПРИ варке макарон правильно солите воду: 10-12 г на каждый литр.

ОПУСКАЙТЕ макаронные изделия только в бурно кипящую воду, причем в самый центр кастрюли, где кипение сильнее всего.

ПРЕЖДЕ чем опускать макароны в воду, посолите ее. Причем соль надо сыпать, когда вода начинает закипать, ни в коем случае не добавляйте соль в процессе варки.

ВОДА для варки должна кипеть в емкой, высокой, желательно толстостенной кастрюле. Нельзя варить макаронные изделия в кастрюле, где вода доходит до самого края.

МАКАРОННЫХ изделий при варке должно быть 100 г на 1 л воды.

РЕШИЛИ сварить длинные макароны? Не ломайте их перед этим. Опустив их в кастрюлю, медленно надавливайте на торчащие из воды концы — по мере размягчения макароны будут уходить под воду.

Готовим из айвы

ЗАПЕКАЕМ В МЕДУ

4 айвы, 1 стакан очищенных ядрышек грецких орехов, 1 стакан меда, 2 ст. ложки изюма, 4 инжира, 100 г сахара, 2 ст. ложки растительного масла.

С айвы срежьте крышечки, удалите сердцевину. Орехи и инжир пропустите через мясорубку, добавьте половину меда и изюм и этой смесью наполните айву. Закройте крышечками, обильно обсыпьте сахаром. Форму для запекания смажьте маслом, налейте в нее оставшийся мед, поставьте айву и поместите форму в духовку, нагретую до 200°С, на 15 минут. Можно украсить айву оставшимся изюмом или орехами.

ДЕЛАЕМ МАРМЕЛАД

3 кг айвы, 2,5 кг сахара, 600 мл воды, один лимон.

Айву вымойте, тонким ножом очистите от кожуры. Кожуру прокипятите с водой, отвар процедите, кожуру выбросьте. Очищенную айву разрежьте на четвертинки, удалите плодоножки и семечки. В готовый отвар выложите нарезанную айву с соком и цедрой лимона. Когда айва разварится, всыпьте сахар и варите до готовности, периодически помешивая (больше часа). Когда варенье упарится, загустеет, измельчите его блендером и варите, постоянно помешивая, в несколько приемов: доведите до кипения, кипятите 10 минут и оставьте. Так повторите 4-5 раз. Выстелите форму бумагой для выпечки, покройте очень тонким слоем сливочного или растительного масла. Выкладывайте готовый мармелад лопаткой, смоченной в воде, не очень тонким слоем. Разровняйте поверхность и поставьте форму в предварительно нагретую до 50°С духовку на 2-3 часа. Выньте мармелад из духовки, остудите и при помощи ножа, смоченного в воде, порежьте на небольшие кусочки. Обсыпьте каждый кусочек сахаром и сложите в закрывающуюся посуду.

Щука с начинкой

Средняя щука, 1 морковь, 2-3 луковицы, 4 ст. ложки отварного риса, растительное масло для жарки, 1 картофелина, 100 г свиного сала, 4 вареных яйца, 1 ст. ложка майонеза, петрушка, укроп, соль и специи по вкусу.

У чищеной и вымытой (но не потрошеной) щуки надрежьте кожу у головы и снимите чулком вместе с плавниками. Филе пропустите через мясорубку вместе с салом. Мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь обжарьте на растительном масле. Сырую картофелину натрите на терке, добавьте зелень, рис, специи и все перемешайте вместе с фаршем. Набивайте шкуру щуки так: немного фарша, целое вареное яйцо, снова фарш, снова яйцо, и так до головы. Затем пришейте голову, уложите рыбу животом вниз на смазанный маслом противень, шкуру проколите в нескольких местах иглой, чтобы выходил пар и она не лопнула. Поставьте в разогретую духовку. Готовьте примерно 45 минут, за 10 минут до готовности достаньте щуку и смажьте майонезом. Выложите готовую щуку на листья зелени, можно по краям положить красные помидоры, огурцы, украсить дольками лимона.

Салаты для памяти

Свекольный. Нарежьте поровну соломкой вареную свеклу, свежий огурец и яблоко. Посолите и заправьте растительным маслом. Добавьте любую зелень.

«Морковка». Измельчите яркую сочную морковку и апельсин, добавьте по полгорсти распаренного изюма, любых орешков, 1/2 чайн. ложки кунжута или тмина. Все смешайте, заправьте лимонным соком и растительным маслом.

■ СОБАЧЬЯ УПРЯЖКА МЕДЛЕННО ЕДЕТ? ПОДГОНЯЯ ЕЕ, ПРИКРИКНИТЕ ЧТО-НИБУДЬ ПО-КОРЕЙСКИ.

■ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ МУЖУ ПОНРАВИЛСЯ САЛАТ? ДОБАВЬТЕ В НЕГО ЩЕПОТКУ ПЕЛЬМЕНЕЙ, ПУЧОК СОСИСОК И ВЕТОЧКУ КОЛБАСЫ.

Глоток осени в стакане

Напитки

*** Клюквенный морс.** Вскипятите 1 л воды. Отожмите сок из 1 стакана клюквы, добавьте немного воды, процедите. Выжимки из ягод залейте оставшейся водой, вскипятите, процедите. В отвар добавьте 1/2 стакана сахара, охладите и смешайте с сырым соком. Морс храните в холодильнике.

*** Медовый квас.** 800 г меда, 2 стакана изюма, 2 лимона, 25 г дрожжей. Залейте мед 5 л кипятка, размешайте. Остудите, добавьте дрожжи, разведенные теплой кипяченой водой, мелко нарезанные лимоны и изюм и оставьте для брожения. Когда лимоны и изюм всплывут, выньте их, разлейте квас в бутылки, закупорьте и поставьте в холодное место.

*** Клюквенный квас.** 1 кг клюквы, 2 стакана сахара, 25 г дрожжей. Клюкву переберите, промойте и протрите через дуршлаг. Отжимки залейте 4 л воды и поставьте кипятить на 15-20 минут. Остудите, добавьте сахар и вновь вскипятите. Вылейте в горячий сироп клюквенный сок, добавьте разведенные в теплой воде дрожжи, размешайте и разлейте по бутылкам. Квас можно пить через 3 дня.

*** Яблочный ликер.** 10 больших ароматных яблок (без сердцевины) натрите на крупной терке, сложите в бутылку или банку. Залейте 1 стаканом водки, закройте крышкой, поставьте в темное место на неделю. Напиток процедите, добавьте сахарный сироп нужной концентрации, перемешайте — ликер готов.

Рябиновое желе

На 1 кг ягод рябины понадобится 1 кг сахара, 2 стакана воды.

Вымоченные ягоды выложите в кастрюлю, залейте водой, прогрейте до полного размягчения ягод. Отожмите сок, процедите, вылейте в другую кастрюлю, подогрейте, добавьте сахар и варите до готовности. Процесс варки не должен превышать 30 минут. Готовность желе определите на холодном блюдце: если капля желе не расплывается на нем и быстро застывает, желе готово. Готовое желе в горячем виде разлейте в небольшие банки и сразу укупорьте.

■ В ЖИЗНИ НУЖНО БЫТЬ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫМ, КАК ОГУРЕЦ С ГОРЬКОЙ ПОПКОЙ.

■ РАССЫПАЛА СОЛЬ — К ССОРЕ, РАЗБИЛА ТАРЕЛКУ — НА СЧАСТЬЕ. ЛЕГЧЕ ПОВЕРИТЬ В ПРИМЕТЫ, ЧЕМ ПРИЗНАТЬ, ЧТО РУКИ НЕ ИЗ ТОГО МЕСТА РАСТУТ.

■ НОЧЬЮ ПРЕДМЕТЫ ТЕРЯЮТ ПРИВЫЧНЫЕ ОЧЕРТАНИЯ. БЕРЕШЬ, К ПРИМЕРУ, СТАКАН ВОДИЧКИ, А В РУКЕ ПОЧЕМУ-ТО БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ...